Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem

MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY POPULARNEJ MEDYCYNIE HIGJENIE i KOSMETYCE

Nr. 2 KWIECIEN 1936 CENA: GROSZY 40, KWARTALNIE — Zł .1.—



Kiedy i dlaczego należy jeść owoce?

Większość ludzi je zbyt wiele — nadmiar pokarmu, bezużyteczny dla organizmu, musi ulec przeróbce, obciąża zbędną, nieproduktywną pracą przewód pokarmowy, wątrobę, nerki. Dotyczy to zwłaszcza ludzi starszych. Słusznie powiada Cheyne (podobnie Chaufford, Osler), że każdy rozsądny człowiek w wieku powyżej lat 50 powinien zmniejszać ilość spożywanych pokarmów, to zn. przejść na dietę dziecięcą.

Wydaje się, że rozpowszechniony błąd jedzenia ponad normę tłumaczy powstawanie fantastycznych pomysłów leczenia głodem (Suworin). Nie trzeba jednak uciekać się do tak krańcowych metod odciążania organizmu — medycyna współczesna znalazła sposób bardzo miły i skuteczny, mianowicie — *dietę owocową.*

Uzasadnienie stosowania owoców w całym szeregu spraw chorobowych oraz podkreślenie ich wagi w odżywianiu człowieka zdrowego wypływa z nowych zdobyczy naukowych — nauki o witaminach, bliższego poznania zaburzeń przemiany materji i t. d. Zanim jednak przyszło uzasadnienie owoce jadano i zalecano bądź intuicyjnie, bądź na podstawie doświadczenia klinicznego. Zawsze byli i będą zwolennicy „konkretnego pożywienia — dużej porcji mięsa z tłustym sosem, ostro przyprawianego — do tych nie trafi moja „pochwała owoców" — trudno. Spotka ich kara w postaci wczesnej *miażdżycy* (sklerozy), a wtedy chcąc niechcąc przystaną na dietę jarską, dni owocowe, kuracje winogronowe — gdyż bez tych atutów żaden lekarz nie podejmie się walki z chorobą.

Za oczywisty dowód przejadania się uchodzi naogół *otyłość*. Nie wszyscy jednak ludzie otyli są żarłokami — w większości przypadków winę ponosi wrodzona, konstytucyjna wadliwość przemiany materji, prowadząca do wytwarzania i odkładania w nadmiarze tłuszczu. W zwalczaniu otyłości bez względu na jej pochodzenie decydującą rolę odgrywa *ograniczenie i dobór pokarmów;* dieta wystarcza całkowicie w zwalczaniu otyłości wynikającej z przejadania się; — w większości przypadków otyłości istnieje jednak słabiej lub silniej wyrażone zaburzenie przemiany materji — wtedy obok diety stosować trzeba przetwory gruczołowe, gdyż chorobowe podłoże powstaje pod wpływem nieprawidłowej czynności gruczołów dokrewnych (jajnik, tarczyca, przysadka i t. d.).

Owoce, stosowane wyłącznie, bez innych pokarmów, stanowią znakomitą dietę odtłuszczającą: zawierają naogół mniej, niż 1% białek małowartościowych, prawie wcale — tłuszczu, dużo wody (80—90%) i węglowodanów (10—15%, w tem cukier i nie ulegający strawieniu błonnik). Mamy na myśli oczywiście owoce takie, jak jabłka, pomarańcze, cytryny, winogrona — inne typy owoców — banany, figi, daktyle zawierają więcej węglowodanów, orzechy — mało wody, dużo tłuszczów; wartość odżywcza ich jest odpowiednio większa, tak, że „na upartego" możnaby z diety owocowej zrobić i dietę tuczącą.

Owoce soczyste, jak winogrona, śliwki, pomarańcze zawierają cukier w postaci roztworu, łatwego do przyswojenia; trudniej i wolniej przyswaja się cukier zawarty w miąższu owoców, n. p. jabłek przy zestawianiu energicznie odtłuszczającej diety możnaby więc z tego względu przyznać przewagę jabłkom.

Owoce zawierają więc b. mało składników odżywczych; przez swą dużą objętość, zawartość wody, błonnika wywołują łatwo uczucie sytości; zjadane nawet w dużej ilości (2 kg.) nie równoważą zwykłego dostatecznego pożywienia dziennego. Dzięki temu *dieta owocowa energicznie odtłuszcza, nie narażając pacjenta na przykrość odczuwania głodu.* Dzień owocowy stanowić może n. p. 1½ kg. jabłek, które zjada się w kilku porcjach, przyczem pije się raz lub dwa razy słabo cukrzoną herbatę.

Działanie odtłuszczające owoców spotęgowane jest przez ich właściwości czyszczące — owoce przyspieszają ruchy jelit (głównie dzięki swej zawartości błonnika): przy szybszem przesuwaniu się pokarmu przez jelita mniejsza ilość składników odżywczych ulega wessaniu, znaczna ich część zostaje wydalona z kałem. Zaparcie jest bardzo rozpowszechnioną i przykrą dolegliwością — dieta owocowa może więc znaleźć tu szerokie zastosowanie.

Owoce, jako środek czyszczący, znane są ogólnie; trudno jest więc uwierzyć, że te same owoce, którym vox populi przypisuje prawie zawsze winę wywołania biegunki są *znakomitym środkiem leczniczym w biegunkach,* czy to czerwonkawych, czy powstałych w następstwie zatruć.

Dieta owocowa stanowiła zdobycz pedjatrji. — Moro wprowadził ją i uzyskał doskonałe wyniki w leczeniu ciężkich, zagrażających życiu biegunek dziecięcych; następnie metodę tę z powodzeniem zastosowała medycyna wewnętrzna.

Miazga surowych jabłek działa, jak łagodzący okład na przekrwioną śluzówkę jelit, chłonie jady. Mechanizm leczniczego działania nie jest całkowicie wyjaśniony, jest jednak niewątpliwy i zdumiewający. Miazgę jabłkową podaje się kilka razy dziennie, n. p. po 200 gr., pozatem soki owocowe, przez 2—3 dni. Ilość wypróżnień zmniejsza się, ze stolców znika śluz, stan ogólny chorych szybko poprawia się.

Plan leczenia czerwonki (dyzynterji) wygląda n. p. tak:

Pierwszego dnia chory otrzymuje 30 gr. ol. Ricini.

Drugiego dnia — głodówka (1 litr herbaty, słabo ocukrzonej).

Trzeciego, czwartego i piątego dnia wyłącznie jabłka surowce, przemyte, nieobrane w ilości 1—1½ kg. Chorzy o marnem uzębieniu otrzymują jabłka przetarte, oseski — sok z jabłek.

Szóstego dnia przechodzi się na dietę papkowatą, lekkostrawną — po kilku dniach — na normalną.

Wyniki leczenia są bardzo dobre (Doc. W. Lipiński, Lwów).

Owoce zawierają witaminy — o tem wiedzą wszyscy. Dodajmy, że zawierają witamin C, składnik, którego brak wywołuje gnilec. Choroba ta prześladowała zwykle żeglarzy, którzy w swych dalekich wędrówkach morskich, odżywiając się wyłącznie sucharami i owocami, pozbawieni byli świeżych jarzyn i owoców. W takich warunkach po pewnym czasie występuje dokuczliwe zapalenie dziąseł: dziąsła są rozpulchnione, bolesne, powstają w nich krwawe wybroczyny, owrzodzenia, zęby chwieją się i wypadają; krwawe wybroczyny powstają też w skórze i śluzówkach.

W normalnych warunkach, przy zwykłej diecie, zawierającej jarzyny i owoce, dowóz witaminu C. jest dostateczny, to też gnilec należy do rzadkości.

W pewnych stanach jednak konieczna jest szczególna dbałość o dowóz witaminów — mianowicie w ciąży (pokrycie potrzeb matki i płodu), *w okresie karmienia i w dzieciństwie.* Dziecko w pierwszych miesiącach życia karmione jest w warunkach pomyślnych mlekiem matki — mleko to zawiera witaminy, jeśli są one obficie dostarczane w pożywieniu matki.

Znacznie gorzej przedstawia się sytuacja niemowląt, karmionych sztucznie — te bowiem, odżywiane rozcieńczonem mlekiem krowiem, z dodatkiem mąki i cukru często zapadają na t. zw. gnilec wieku dziecięcego.

Stąd wynikają wskazania praktyczne: *kobieta w ciąży, karmiąca niemowlę musi otrzymywać dodatek witaminu C.*

Zbiornikiem witaminu C są *pomarańcze i cytryny* (podobno już żeglarze holenderscy w XVI wieku znali ten najsku-

teczniejszy środek przeciw gnilcowi) — w mniejszych ilościach witamin C zawierają maliny, jabłka, śliwki (z jarzyn sałata, marchew). Niemowlętom należy podawać od czwartego miesiąca życia 1—5 łyżeczek soku pomarańczowego lub cytrynowego dziennie — w drugiem półroczu do diety dziecka wprowadza się stopniowo jarzyny, przez co dowóz witaminu C zwiększa się.

Brak witaminów powoduje specjalne postaci niedokrwistości dziecięcej (anemji) pochodzenia pokarmowego. Niedokrwistości te zwalcza się jedynie dużemi ilościami soków owocowych (10—30 gr. dziennie).

* * *

Owoce, jako dieta odtłuszczająca, czyszcząca, skutecznie lecząca biegunki, bogata w witaminy (a więc jedyne lekarstwo w stanach chorobowych, wywołanych brakiem witaminów) — to jeszcze nie wszystko.

Dla podania całokształtu zastosowania owoców we współczesnem lecznictwie trzebaby wyliczyć wszystkie działy patologji ludzkiej — choroby serca, nerek, miażdżyca, nadciśnienie, cukrzyca i t. d. Wydaje się jednak, że powyżej podane główne zastosowania, całkowicie uzasadniają gorącą pochwałę owoców.

Dr. Mira Meinster.

Co warto wiedzieć o cukrzycy?

Gdy lekarz zamierza pisać o cukrzycy, doznaje prawdopodobnie tego samego uczucia, co poeta, który chce w wierszu zmieścić piękno nocy księżycowej. Rzecz banalna — zdawałoby się, wszystko już było na ten temat powiedziane, a jednak jest to zagadnienie wiecznie nowe i kuszące.

CHOROBA BOGACZY

W Ameryce znane jest przysłowie: „Gdy akcje spadają, cukier idzie w górę". Powiedzenie to jest wyrazem ogólnie rozpowszechnionego sądu, że ludzie bogaci, a więc posiadający akcje, często dotknięci są cukrzycą. Nic bardziej błędnego. Podobnie jak nieprawdą jest, że gruźlica jest chorobą wyłącznie biednych. Stan majątkowy nie zabezpiecza ani przed jedną ani przed drugą chorobą.

Wrażenie częstszego występowania cukrzycy wśród warstw bogatszych ma swoje wytłumaczenie. Przedewszystkiem, częste analizy wykrywające chorobę, poczekalnie lekarskie, uzdrowiska takie jak Karlsbad i Vichy, które cieszą się sławą leczenia cukrzycy, są dostępne dla pacjentów raczej zamożnych. Po drugie, cukrzyca jako choroba złej przemiany materji, spowodowana jest niewłaściwem odżywianiem się, a ściślej mówiąc, przejadaniem się, doprowadzającem do otyłości. Otyłość zaś nietylko szpeci, utrudnia i skraca życie, ale jest jedną z najczęstszych przyczyn cukrzycy. „Opychanie" dzieci przy obficie i tłusto zastawionym stole, kształci w nich od najwcześniejszych lat zły nałóg przekarmiania się, — doprowadza to do przedwczesnego otłuszczenia, zestarzenia się i niewydolności wątroby, trzustki i innych cennych dla zdrowia narządów i wreszcie do wystąpienia cukrzycy. Zły nałóg obżerania się stwarza również często pozory, że jest to choroba dziedziczna; choć dziedziczne usposobienie dla tej choroby niewątpliwie istnieje, przeważnie jednak chodzi raczej o chorobę „rodzinną", wykluwającą się w niezdrowym „klimacie" ojcowskiego stołu.

Wystarczy wszakże przyjrzeć się statystykom, ogłaszanym przez Ubezpieczalnie społeczne w różnych krajach, wystarczy krótki spacer po salach szpitalnych i specjalnych poradniach, by nabrać przekonania, że warstwy biedne i najuboższe bynajmniej nie są oszczędzane przez tę chorobę. Przekarmianie się bowiem nie jest jedyną przyczyną cukrzycy.

Bardzo precyzyjny i jeszcze niedokładnie i całkowicie poznany mechanizm reguluje gospodarkę cukrową w organizmie: biorą w nim udział liczne narządy, poczynając od najwyższych ośrodków w mózgu, poprzez nerwy obwodowe (wegetatywne), wątrobę, trzustkę, gruczoł tarczykowy, mięśnie, nadnercza a skończywszy na nerkach, które przepuszczają mocz, z którym uchodzi cukier i zdrowie pacjentów. Wystarczy, by nastąpiło uszkodzenie jednego chociażby ogniwa tego czułego mechanizmu, a ujawni się cukrzyca.

ROLA TŁUSZCZÓW.

Wielka wojna, mimo okropności i zgrozy, miała swe dobre strony. Stanowiła wielki, nieprzystępny w warunkach normalnych eksperyment, który wzbogacił w wielu dziedzinach wiedzę ludzką. Jak wiadomo, w czasie wojny w Niemczech najdotkliwiej dawał się odczuwać brak tłuszczów. Lekarze niemieccy zgodnie stwierdzają, że w tym czasie ilość chorych na cukrzycę ogromnie spadła, a oddawna chorzy, zostali wyleczeni. Nie ulega wątpliwości, że skąpe odżywianie wogóle, a zwłaszcza brak tłuszczów odegrał w tem najważniejszą rolę. To też w ostatnich czasach cieszy się wielkiem uznaniem u lekarzy zaproponowana przez wiedeńskich badaczy Adlersberga i Porgesa dieta, zawierająca małe ilości tłuszczów. Istotnie, przyznać należy, że u wielu chorych, których nie udawało się odcukrzyć przy pomocy najróżniejszych sposobów, diet, a nawet insuliny, przepisanie diety beztłuszczowej na pewien czas dało nieoczekiwany, doskonały wynik.

CIERPIENIA TANTALA

Bajeczny król Lidji, Tantal, został strącony przez obrażonych bogów do czeluści piekielnych, gdzie zanurzony po szyję w wodzie nie mógł zaspokoić pragnienia, gdyż przy każdej próbie napicia się fala uciekała — nie mógł zaspokoić głodu kuszącemi owocami, których pełno było na gałęziach, zwisających nad głową, albowiem przy chęci zerwania, owoce unosiły się pod obłoki. Chory na cukrzycę — choć je i pije do woli — również odczuwa męki wiecznego głodu i pragnienia. Im więcej płynów wypija, im więcej spożywa pokarmów, zwłaszcza słodkich i mącznych, tem większy odczuwa głód i pragnienie — tem więcej traci na wadze, tem większe oddaje ilości moczu, zawierającego cukier. Objawy te, wzmożone pragnienie i łaknienie, wielomocz i chudnięcie znane były już w starożytności — o istnieniu cukru w moczu tych chorych przekonał się dopiero lekarz angielski Willis w XVII wieku przy pomocy próby smakowej. Są to objawy początkowe, bardzo wcześnie występujące — choć nie jedyne tej przykrej choroby — winny one skłonić do zbadania moczu na obecność cukru. Choroba nieleczona czyni szybko postępy. Chory staje się blady, nerwowy, traci pamięć, skóra wysycha, zjawia się swędzenie, szczególnie w częściach płciowych, rany zadraśnięcia gorzej się goją, zęby zaczynają się chwiać i wypadać, w jamie ustnej wieczne uczucie wysychania, pojawiają się nieokreślone bóle mięśniowe i nerwowe (ischias), chory staje się apatyczny, skłonny do smutku i nastrojów melancholijnych i wreszcie... przestaje spełniać nadzieje, które pokładać mogłyby przedstawicielki płci pięknej. Uważny pacjent — jak pisze stary wszechwiedzący Larousse — zwróci uwagę na ciekawe zjawisko, że w miejscach otwartych,

w których przydarzyło się złożyć hołd naturze, zbierają się chmary much i pszczół, zwabione obfitą zawartością cukru.

ZAGADKA CHOROBY

W wieku 19-ym nie potrzeba już było uciekać się, dzięki postępom nauki, do niewybrednej metody Willisa, celem wykrycia cukrzycy. Chemja dostarczyła prostych sposobów, które pozwoliły dokładnie badać zachowanie się cukru we krwi w różnych częściach organizmu i w różnych narządach. Hakatomby psów padały w pracowniach uczonych na całej kuli ziemskiej — chodziło o wydarcie naturze tajemnicy cukrzycy. Gdzie tkwi jej przyczyna, jaki narząd jest chory? Wielkie zasługi w tej dziedzinie położył znakomity fizjolog Claude Bernard, którego wykłady o cukrzycy w Collège de France przysporzyły mu ogromną sławę. Badacz ten kładł, słusznie zresztą, nacisk na rolę wątroby.

Dopiero jednak w 1889 roku udało się zedrzeć jedną z najważniejszych zasłon, okrywających tajemnicę choroby cukrowej. Stylu za żołądkiem mieści się gruczoł t. zw. trzustka, o której wiadomo było, że odgrywa ważną rolę w procesach trawienia. Usunięcie tego gruczołu uchodziło w owych czasach za rzecz niemożliwą. Profesor Mehring namówił swego młodego ucznia, 30 letniego docenta Minkowskiego, który zasłynął jako zręczny operator, do spróbowania zabiegu wycięcia trzustki. I znowuż zginęło kilkanaście biednych psów, aż wreszcie zabieg się udał: po pracowni biegał smutny, okaleczony, ale biegał pozbawiony trzustki pies. Przy tej okazji, jak później żartobliwie opowiadał Minkowski, woźny laboratorjum odkrył istotną przyczynę cukrzycy. Ściślej mówiąc, woźny zwrócił uwagę na niezwykle duże ilości moczu, które pies oddawał, tak że ciągle musiał za nim biegać ze ściereczką. Minkowski zbiera pipetą mocz z podłogi i olśniony stwierdza w nim obecność cukru.

INSULINA

Sprawa zdawała się tedy prosta. Brak trzustki lub jej choroba wywołuje u psa i u człowieka cukrzycę. Chodziło jedynie o otrzymanie substancji, zawartej i produkowanej przez trzustkę, której podanie choremu usunie objawy choroby. Na ten „drobiazg“ czekano do r. 1921, mimo nieprzerwane wysiłki całych pokoleń lekarzy i uczonych. W 1921 roku dwum uczonym, którzy w sumie liczyli niespełna 50 lat, powiodło się wykryć insulinę, hormon trzustkowy, który wstrzyknięty pod skórę sprawia, że cukier ginie z moczu i chorzy przestają odczuwać swe przykre dolegliwości. Nazwiska uczonych kanadyjskich, Bantinga i Besta, laureatów Nobla, dobroczyńców ludzkości, godne są zapamiętania.

TYPY CHORYCH.

Mimo pewne niedogodności, które związane są z tem, że insulina działa jedynie po wstrzyknięciu podskórnem — próby doustnego podawania insuliny dotychczas zawiodły — niebezpieczeństwa, wynikające z zachorowania na cukrzycę zostały zażegnane. Gdy lekarz stwierdza objawy zbliżającej się śpiączki cukrzycowej, najgroźniejszej komplikacji cukrzycy, jakąkolwiek chorobę zakaźną, choćby niewinną grypę, zbyt daleko posunięte schudnięcie pacjenta, gruźlicę płuc, grożącą gangrenę wrzody, furunkuły, anthrax, zaleca natychmiast wstrzykiwania odpowiednich dawek insuliny i w większości przypadków niebezpieczeństwo może być opanowane.

Dokładniejsza jednak obserwacja chorych wykazała, że pod względem reakcji na insulinę istnieją dwa typy chorych. Jedni: są to przeważnie ludzie młodzi, szczupli, z niskim ciśnieniem krwi, doskonale reagują na leczenie insuliną; drudzy, u których cukrzyca pojawiła się dopiero po czterdziestce, otyli, z wysokiem ciśnieniem krwi, znoszą insulinę niezbyt dobrze, a w każdym razie dla uzyskania pożądanego efektu wymagane są znacznie większe dawki. Bliższe badanie chorych pozwoliło stwierdzić, że w grupie pierwszej przyczyna choroby tkwi w niedomodze trzustki, która wytwarza niedostateczne ilości insuliny i dlatego ludzie ci, po otrzymaniu brakującego im hormonu czują się dobrze i wracają szybko do normy. W drugiej grupie chorych, otyłych, choć również brak im insuliny — jednak przyczyną cierpienia tkwi w innych narządach, o których już wspominaliśmy, że biorą udział w gospodarce cukrowej.

Pośród tych narządów, poza trzustką na pierwsze miejsce wysuwa się, jak tego dowodzą badania lat ostatnich, przysadka mózgowa, niewielki narząd, ważący około pół grama, ukryty starannie w czaszce w t. zw. siodełku tureckiem. energicznie, to mimo zachowania prawidłowych jeszcze czynności trzustki, dochodzi do pojawienia się cukrzycy; bez przysadki mózgowej, chociażbyśmy usunęli całą trzustkę u psa, cukrzyca nie tych typów. W miarę więc postępów nawystąpi.

ZASADY LECZENIA

Od najdawniejszych czasów ustalono i obecnie obowiązującą w cukrzycy zasadę: nie przejadać się. Należy ograniczyć ilość przyjmowanych pokarmów, a w szczególności cukrów i potraw mącznych i, jak widzieliśmy, tłuszczów. Chorzy, lubiący rezonować (ci niezawsze ułatwiają zadanie lekarzowi) bronią się przed zakazem spożywania cukrów, rozumiejąc pozornie logicznie: znmując tracimy cukier, należy go nam dostarczyć w nadmiarze, zresztą odczuwamy potrzebę i chęć spożywania słodyczy, gdyby to było szkodliwe, organizm nasz instynktownie nie znosiłby cukrów.

Rozumowanie powyższe jest bezwzględnie błędne i trzeba to z całym naciskiem stwierdzić. Trawienie i spalanie cukrów jest ciężką pracą, z którą chore narządy (trzustka, wątroba) z trudem dają sobie radę i to tylko z pewną ograniczoną ilością tych pokarmów; nadmiar pokarmów nie zostaje odpowiednio zużytkowany, przeciąża pracą i zatruwa organizm. Gdyby istniały dynastje chorych na cukrzycę, wytworzyłby się niewątpliwie, jako reakcja obronna, wstręt do cukrów.

O różnych dietach, których znamy mnóstwo, ich wadach i zaletach, o różnych sprawach związanych z leczeniem i zwalczaniem cukrzycy pomówimy, być może, następnym razem, gdyż niesposób wszystkich zagadnień związanych z tą chorobą wyczerpać w jednym artykule.

Dr. H. Szpidbaum (Warszawa)

WKRÓTCE UKAŻE SIĘ W DRUKU

DR. MED. HENRYK SZPIDBAUM (WARSZAWA)

CUKRZYCA

KSIĄŻKA DLA CHORYCH I ICH OTOCZENIA. OKOŁO 150 STR. LICZNE RYCINY I KRZYWE

Autor, opierając się na własnem doświadczeniu oraz na literaturze światowej, omawia w sposób łatwy i interesujący istotę, przebieg, leczenie oraz dzieje badań nad cukrzycą. W żadnem cierpieniu inteligentna współpraca chorego z lekarzem nie jest tak niezbędna i owocna, jak w cukrzycy. Pouczenie pacjenta o podstawach układania diety, jej urozmaicania, o najważniejszych analizach i zabiegach, o tem, jak unikać komplikacyj — jest zadaniem tej pożytecznej i nieodzownej w rękach każdego chorego książki.

Ze spisu rzeczy (w skrócie):

Podstawowe objawy cukrzycy. Wczesne rozpoznanie. Dietetyka. Leczenie insuliną. Inne środki przeciwcukrzycowe. Leczenie uzdrojowiskowe. Higjena życia codziennego. Komplikacje. Kwasica i śpiączka cukrzycowa. Dziedziczność. Małżeństwo. Ciąża. Rola szpitali, sanatorjów i poradni. Cukrzyca a gruźlica. Cukrzyca a rasa. Badanie moczu i krwi. Technika zastrzyków. Przepisy kulinarne.

Cena zł. 4.—. Dla czytelników „Medycyny dla Wszystkich“, którzy zamówią do 20 maja r. b. tylko 2.50.

Co mówi lekarka: o pierwszej miesiączce

Miesiączka jest procesem fizjologicznym, który dzięki przesądom, brakowi uświadomienia staje się często udręką moralną i fizyczną kobiet.

Zdumiewające jest, jeśli się nad tem zastanowić, jak łatwo ludzie przejmują ustalone tradycją poglądy i przesądy, jak mało mają zainteresowania dla rzetelnej wiedzy nawet w sprawach najbardziej ich dotyczących. Jeśli chodzi o sprawy płciowe, to pruderja okrywa je starannie i wstydliwie ciemnością, w której bezpiecznie rozwija się nietylko niechlujstwo, ale choroba i cierpienie.

Młoda dziewczyna umie przeprowadzić dyskusję trójmianu kwadratowego, recytuje prawa ruchu planet — wobec procesu, który zachodzi w niej, co pewien czas obejmując falą zmian cały organizm stoi bezradna i nieuświadomiona. Anatomja i fizjologja nauczane w szkole milczą o narządzie płciowym, hygjena — o sprawach swoiście kobiecych. Szkoła więc nie udziela żadnych objaśnień, matka przeważnie milczy z zażenowaniem lub bąknie kilka beztreściwych lub błędnych (np., że „to brudna krew odchodzi") wyjaśnień.

Wobec tej „zmowy" starszych, tego niepisanego, lecz obowiązującego prawa milczenia dziewczynka traci odwagę pytania o rzecz, której należy się widocznie wstydzić i za punkt honoru uważa ukrywać swój stan.

Pierwsza miesiączka dla dziewczynki nieuświadomionej staje się przykrem przeżyciem, dla dziecka wrażliwego (a wrażliwość w okresie dojrzewania jest szczególnie spotęgowana) jest wstrząsem psychicznym: dziewczynka, jeśli np. jest starsza od koleżanek i wcześniej dojrzewa, czuje się napiętnowana tem zjawiskiem, które budzi w niej wstręt i przerażenie. Jeśli przytem nie wie o właściwych zabiegach hygjenicznych i nie stosuje ich, przykry zapach rozkładających się wydzielin, odczuwany przez nią (— „a więc i przez innych") potęguje wstyd i uczucie poniżenia.

Za daleko zaprowadziłyby nas rozważania przyczyn milczenia o sprawach seksualnych, nieuświadamiania młodzieży. Podaje się nieraz przyczynę, że „trudno jest mówić o tych sprawach z dzieckiem". Jak mało rodzice wiedzą o swych dzieciach! Dr. Budzińska-Tylicka przytacza nast. fakt: matka w ciąży tłumaczyła swej 8-o letniej córeczce, chcąc ją przygotować do powiększenia się rodziny, że ma za mało dzieci i obstalowała nowe u akuszerki, która je przyniesie w torbie — lekarka zaś tę samą 8-o letnią córkę leczyła spowodu onanizmu i miała możność przekonać się, że „niewinne dziecko" o tych przemilczanych sprawach za dużo wiedziało i nawet... widziało...

Rozmowa z dzieckiem ileż oszczędziłaby mu przykrości, dręczących, samodzielnych poszukiwań, brutalnych, cynicznych lub błędnych przygodnych informacyj służby domowej czy rówieśników!

G. Brown, lekarka, podaje następujący sposób odpowiedzenia dziecku na pytanie, skąd biorą się dzieci: „z małego domku pod sercem matki, gdyż dziecko jest początkowo za małe, aby mogło odrazu przyjść na świat. Ten mały domek, w którym kiedyś dziecko będzie rosło, powinien być raz na miesiąc czyściutko uprzątnięty". Wydaje się nam, że inteligentnej 12-13 letniej dziewczynce można znaczenie miesiączki nawet ściślej wyjaśnić.

Zasadniczą rzeczą jest przekonanie, że miesiączka jest procesem fizjologicznym, a więc takim, który zachodzi w każdym zdrowym organizmie, podobnie, jak oddychanie i trawienie — trzeba zwolnić psychikę dziecka od obciążenia wstydem, koniecznością poddania się sprawie upokarzającej.

Trudno ocenić w jakim stopniu złe znoszenie miesiączki przez kobiety wiąże się z temi pierwszemi przeżyciami.

Niewątpliwie jednak nastawienie kobiety wpływa na sposób odczuwania przez nią dolegliwości miesiączkowych. Jeśli dziewczynka, czy kobieta wie, że podczas miesiączki będzie się źle czuła, czynnik psychiczny potęguje jej odczucia. Nie zamierzamy tu negować wpływu miesiączki na stan ogólny — sprawy te są w toku rewizji dawnych poglądów, podjętej przez lekarki. Faktem jest jednak, że kobieta, spostrzegłszy wystąpienie miesiączki, czuje się natychmiast dużo gorzej, niż przed chwilą; nieraz zdarzało mi się słyszeć od kobiet, że chętnie w czasie miesiączki pracują, gdyż zainteresowane czemś „zapominają" o swych dolegliwościach (to zn. — nie odczuwają ich), odpoczywając natomiast, leżąc, poddane są całkowicie absorbujących ich uwagę sensacjom.

Zdrowa dziewczynka i kobieta nie powinny mieć bólów podczas miesiączki poza uczuciem ciążenia w dole brzucha, spowodowanem przekrwieniem narządów płciowych. Bóle stanowią zaburzenie, które, podobnie jak nieregularność krwawień miesięcznych, zbytnia ich obfitość i t. p., wymagają pomocy lekarza.

Wątłe i wrażliwe dziewczęta winny oszczędzać się podczas miesiączki — zdrowe nie zmieniają trybu życia (poza, oczywiście, wprowadzeniem dodatkowych zabiegów hygjenicznych, jak — obmywanie 2 razy dziennie ciepłą wodą narządów płciowych zewn., zaopatrzenie ich watą, opaską).

Doniedawna ogólnie przyjęty był pogląd, że kąpiel podczas miesiączki jest szkodliwa. Nowe poglądy, oparte na badaniach i obserwacjach lekarek, stwierdzają dodatni wpływ ciepłych kąpieli (zimne dozwolone są tylko kobietom zahartowanym). Kąpiel ciepła (najlepiej bezpośrednio przed spaniem) zatrzymuje na krótki czas krwawienie, rozszerzanie naczyń (zaczerwienienie) skóry, zmniejsza przekrwienie narządu płciowego, a więc i związaną z tem bolesność. W rzadkich przypadkach ciepłe kąpiele wzmagają krwawienie — zalecona jest wtedy ostrożność. Podobnie ruch, umiarkowane ćwiczenia gimnastyczne, pobudzając krążenie krwi wpływają dodatnio na samopoczucie.

Dr. Mira Meinster.

O chorobach wenerycznych

Choroby weneryczne trapią ludzkość od najdawniejszych wieków; wspominają o nich najstarsze dokumenty pisane. Odkąd istnieją bodajże dwie płcie, zawsze, jak ponury cień snują się za niemi choroby weneryczne. Jedną z kilkunastu plag zesłanych przez Boga ludzkości — był wyciek z narządów rodnych, najprawdopodobniej więc — rzeżączka.

Choroby weneryczne atakują wszystkich: mężczyzn, kobiety i dzieci. Zarażenie dorosłych odbywa się w czasie stosunków płciowych, bardzo rzadko na innej drodze; dzieci — bądź dziedziczą schorzenia po rodzicach (kiła), bądź też zarażają się przez codzienne obcowanie z osobami choremi, przez używanie wspólnych z niemi ręczników, bielizny i t. d.: znana jest nawet w historji epidemja rzeżączki, spowodowana przez muchy, które przenosiły zarazki na części płciowe małych dzieci.

Choroby weneryczne rozprzestrzeniają się z zastraszającą szybkością. Szerzą się one zarówno w sferze robotniczej, chłopskiej (Huculszczyzna), jak drobnomieszczańskiej lub arystokratycznej (jeżeli jeszcze taka istnieje). Jedna zarażona osoba może się stać przyczyną unie-

szczęśliwienia całego długiego szeregu ludzi. Niekiedy jeden, nic nieznaczący epizod w życiu jakiegoś mężczyzny, szybko i gruntownie zapomniany, może po kilku nawet latach dać plon tragiczny w postaci bezpłodności, zakażenia żony i t. d.

Choroby weneryczne są towarzyszami ludzkiej niedoli. Wojny, okresy głodu z jednej strony, a upadek etyki seksualnej i wybryki „in Baccho et Venere" z drugiej — stanowią najpomyślniejsze okresy dla rozwoju i szerzenia się chorób wenerycznych.

Przebieg chorób wenerycznych jest bardzo różny, zależny od tego z jaką chorobą mamy do czynienia, od warunków, w jakich nastąpiło zakażenie, od własności indywidualnych osobnika chorego, oraz szeregu innych jeszcze czynników, z których najważniejszym jest, czy chory był w odpowiednim czasie i we właściwy sposób leczony.

Leczenie zapobiega również szerzeniu się chorób wenerycznych, oraz straszliwym ich skutkom zarówno dla osób chorych, jak i dla ich potomstwa.

Walka z chorobami wenerycznemi jest wybitnie trudna; niema bowiem innego schorzenia, któreby tak ściśle wiązało się z życiem duchowem człowieka, któreby tak brutalnie wkraczało w najintymniejsze zakamarki jego duszy, a jednocześnie stwarzało tak głęboką kolizję pomiędzy nim a społeczeństwem. Bowiem każda kwestja, pozostająca w ścisłym związku z życiem płciowem nie ośmielała się, do lat ostatnich wykroczyć poza próg sypialni i stanowiła dla szerszego ogółu bądź „tabu", bądź temat pieprznych i pornograficznych historyjek, opowiadanych na ucho, tembardziej zaś sprawa chorób wenerycznych pozostawiana była na indeksie. Aczkolwiek obecnie daje się zauważyć pewien postęp w tej dziedzinie, to jednak nie jest on tak znaczny, aby zapewnić człowiekowi choremu wenerycznie odpowiednie moralne warunki dla leczenia się.

Osobnik dotknięty chorobą weneryczną z jednej strony stara się ukryć swój stan zdrowia, aby nie zostać gorliwie napiętnowanym przez społeczeństwo, z drugiej zaś strony, nie może prowadzić normalnego życia płciowego, niekiedy rodzinnego, z obawy przed zarażeniem osób najbliższych, które domagają się, naturalnie, wyjaśnienia przyczyn takiego, czy innego postępowania.

Jednocześnie choroby weneryczne stanowią typowy przykład choroby społecznej; im bowiem mniej kulturalny jest kraj, im niższy poziom dobrobytu społeczeństwa, im bardziej opłakany stan hygjeny, tem więcej jest chorób wenerycznych, tem więcej jest osób chorych, niezdolnych do pracy, które muszą być izolowane od otoczenia i obciążają budżet społeczny, tem wreszcie skąpszy i mniej wartościowy przyrost naturalny społeczeństwa.

Konieczność walki z chorobami wenerycznemi uznawana jest obecnie przez wszystkie kraje w całej swej rozciągłości. Istnieją usiłowania rozwiązania tego zagadnienia w ramach ogólnospołecznych. Polski Kodeks Karny w art. 245 głosi: § 1. Kto, będąc chorym wenerycznie, naraża inną osobę na zarażenie się chorobą weneryczną, podlega karze więzienia do lat trzech, lub aresztu do lat trzech. § 2. Jeżeli sprawcą jest małżonek pokrzywdzonego ściganie odbywa się na wniosek pokrzywdzonego.

Istnieje również przepis Rozporządzenia o wykonywaniu praktyki lekarskiej z dnia 25/IX 1932 r., którego art. 15 głosi, że lekarz zwolniony zostaje z obowiązku zachowania tajemnicy zawodowej wówczas, gdy „zachowanie tajemnicy lekarskiej spowodować może istotne niebezpieczeństwo dla życia lub zdrowia leczonego lub otoczenia".

Należy również wspomnieć o przepisach normujących sprawę prostytucji, które także miały na celu skierowanie sprawy chorób wenerycznych na właściwe tory. Chodziło mianowicie o zniszczenie źródła chorób wenerycznych; Reglamentacja prostytucji okazała się jednak posunięciem z gruntu fałszywem, które uśpiło jedynie czujność społeczeństwa, nie dając mu wzamian bezpieczeństwa i pewności, okresowe bowiem badania lekarskie prostytutek nie prowadzą wcale do wykrycia wszystkich przypadków chorobowych. W niektórych więc krajach zwycięża kierunek abolicyjny, domagający się zniesienia wszelkich przepisów normujących prostytucję.

Próby rozwiązania chorób wenerycznych na drodze ustawodawczej trwają i trwać będą nadal, zapewne jeszcze dość długo. Właściwe zaś i czynne zwalczanie chorób wenerycznych polega na zapobieganiu i leczeniu indywidualnem. Aby akcja ta pomyślne mogła dać wyniki, potworzyły się instytucje mające na celu wyłącznie walkę z chorobami wenerycznemi. Niestety mamy ich jeszcze niezbyt wiele, w przeciwieństwie np. do Francji, gdzie każdy ośrodek robotniczy posiada poradnię przeciwweneryczną.

Każdy człowiek dorosły powinien posiadać pewien zasób wiadomości o szerzeniu się chorób wenerycznych, ich wczesnych objawach i konieczności zapobiegania im, aby mógł we właściwym czasie zwrócić się do odpowiedniej instytucji, lub lekarza, nie czekając, aż ulegnie zakażeniu, lub aż choroba poczyni w ustroju jego, a nawet osób mu bliskich, daleko idące spustoszenia.

Uświadamianie w tym kierunku odbywać się winno drogą wykładów, odczytów, ulotek, artykułów i t. d. Celem bliższego zapoznania czytelników ze szczegółami dotyczącemi omawianej kwestji, umieszczone zostaną w przyszłych numerach „Medycyny dla wszystkich" artykuły omawiające szeroko i przystępnie poszczególne choroby weneryczne.

Dr. D. Nietupska

SZKODLIWE NAMIASTKI ŻYCIA SEKSUALNEGO

Żadna, być może, dziedzina życia nie jest tak wrażliwa na działanie czynników zewnętrznych, jak dziedzina seksualna. Ta niezwykła, nie mająca sobie równej wrażliwość tłumaczy się silnym, nierozerwalnym, powiedziałbym, bolesnym węzłem, jaki łączy w sferze seksualnej element duchowy z elementem cielesnym. Na urazy zewnętrzne nie jest tu wystawione ani ciało ani duch, ale właśnie to ogniwo pośrednie, siła cudowna, która stoi na straży niezależności i czystości indywidualnego oblicza psychofizycznego i nie pozwala bezkarnie, ani ciału zdradzać ducha, ani duchowi własnego wyzbywać się ciała.

Z różnych czynników zewnętrznych, z większą, lub mniejszą siłą narzucających się życiu seksualnemu, pragnęlibyśmy omówić tu ten czynnik, który określićby można jako lęk przed ciążą i niepohamowane dążenie do uniknięcia jej za wszelką cenę...

Jest to dziś zjawisko nagminne, a konkretny swój wyraz znalazło w t. zw. metodzie spółkowania przerywanego (coitus interruptus). Do państw współczesnych, w których metoda ta szczególnie się rozwinęła, należy Francja. Stąd też „zaraza" poszła dalej. Ze względu na jej dużą, możnaby powiedzieć, nadmierną „popularność", niema potrzeby opisywać tu jej szczegółów. Mniej znaną jest odmiana *coitus interruptus*, będąca niejako jego formą wyrafinowaną, t. zw. carezza albo „małżeństwo narzeczeńskie".

Ostatnia sprowadza się do nieruchomego, kontemplacyjnego trwania w całkowicie i sposób naturalny dokonanym zespoleniu płciowem, przy unikaniu jednak orgazmu i związanej z orgazmem ejakulacji. Ejakulacja udaje się uniknąć dzięki temu, że partnerzy w pewnej chwili odrywają uwagę od właściwego fizycznego aktu płciowego, zatrzymując się wyłącznie na stronie duchowej procesu.

Dlaczego spółkowanie przerywane w

różnych jego odmianach jest dla zdrowia szkodliwe?

Na pytanie to odpowiedzieliśmy w pracy naszej, poświęconej „Nowoczesnym sposobom unikania ciąży“, — w sposób następujący:

„Szkodliwość dla zdrowia wymienionych metod unikania ciąży, względnie osiągania specjalnych wzruszeń erotycznych, jasna jest przedewszystkiem dla lekarza chorób nerwowych.

Metody wspomniane muszą zrujnować zdrowie, a przedewszystkiem układ nerwowy, aparat czuły i wrażliwy.

Dla dobrego zrozumienia sprawy należy sobie uprzytomnić, że akt płciowy, podobnie jak każdy inny głębszy proces fizjologiczny (naprzykład sen) odbywa się najłatwiej, najskuteczniej i najzdrowiej wtedy, gdy jest uniezależniony od świadomości, uwagi i woli. Ostatnie czynniki psychiki ludzkiej powinny być przytłumione, powinny przestać czasowo istnieć, by proces fizjologiczny osiągnął swą ożywczą, dla organizmu dobroczynną pełnię. Żywiołowy akt płciowy rozwija się z własnej, nieznanej nam bliżej mocy, poruszany ukrytą sprężyną zawartą w skomplikowanym aparacie nerwowo-mięśniowym (łącznie z mięśniem sercowym). Wspomniany aparat ma zawiłą budowę, o której szczegółach tu mówić w przybliżeniu nawet jest niepodobieństwem; chcielibyśmy jedynie wskazać, że stanowi to coś od mózgu odrębnego, przynajmniej w tej jego części, która ze świadomością ściśle jest związana.

Dla stworzenia odpowiednich pomyślnych warunków nietylko lampa w pokoju zgasnąć musi, ale i inna, głębiej umieszczona mianowicie ta „lampa w głowie“, którą nazywamy świadomością, wolą, uwagą.

Świadomą wolą potrafimy bardzo wiele dokonać, ale nigdy nie da ona tego, co sprawnie i samodzielnie, żywiołowo działający wspomniany już aparat nerwowo-mięśniowy. Wolą możemy hamować normalny bieg aktu płciowego, możemy również akt ten przyśpieszyć, zakończyć i nawet od początku do końca wykonać, odtworzyć, zareprodukować. Ale będzie to właśnie bezduszna reprodukcja, pozbawiona świeżości barw i tętna życia. A jeżeli o zdrowie chodzi, to podobne postępowanie powoduje duże wyczerpanie i przewrażliwienie dwóch, sztucznie ze sobą pokłóconych, stłoczonych czynników: aparatu mózgowego, skojarzonego ze świadomą wolą, i aparatu nerwowo-mięśniowego, związanego z podświadomością, a tworzącego cud miłosnych przeżyć.

Wyczerpanie i przewrażliwienie układu nerwowego stanowią właśnie najważniejsze objawy ciężkich nerwowych chorób, trudno się leczących, jak nerwica ogólna, nerwica serca, nerwica seksualna i t. p. Tysiączne skargi neurasteników, na brak sił, nadmierną pobudliwość, bicie serca, bezsenność, lękliwość, niezdolność do systematycznej pracy, zniechęcenie do życia i t. d., i t. d., — wszystko to nieraz ma za źródło swe utajone, zainteresowanemu częstokroć nieznane, właśnie spaczone życie płciowe. Nie chodzi, rzecz prosta, o wypadki sporadyczne, które nie zaważą na szali, a właśnie o systematycznie powtarzane praktyki, które coraz więcej, niepostrzeżenie, ale zato pewnie, rujnują tak ważny ustrój, jakim jest układ nerwowy.

Tak przedstawia się sprawa u mężczyzny. U kobiety jest ona bardziej skomplikowana. Mamy na myśli przedewszystkiem te przypadki, gdy mężczyzna zaspokoił swój popęd płciowy, zanim u kobiety nastąpił orgazm. Gdy mężczyzna nie ujawni w takich chwilach należytej troskliwości, gdy pozostawi niezaspokojone pragnienia kobiety własnym losom, natenczas możliwe są tylko dwie ewentualności. Albo kobieta popada w neurastenję, albo też w... objęcia innego mężczyzny, który potrafi ukoić jej najtajniejsze pragnienia płciowe. Słusznie stwierdza znakomity znawca przedmiotu, profesor Kurdinowski, że „najbardziej szkodliwy wpływ na układ nerwowy kobiety wywiera c o i t u s i n t e r r u p t u s, jeżeli przerwany zostaje w chwili, kiedy podniecenie kobiety osiągnęło szczyt i kiedy ma już nastąpić orgazm... Dotyczy to przedewszystkiem kobiet o wybitnym temperamencie płciowym.

Zdaniem szeregu powag lekarskich spółkowanie przerywane, powodując długotrwałe przekrwienie kobiecych narządów rodnych, sprowadza w następstwie trwałe chorobowe zmiany, jak zapalenie, powstawanie obfitej wydzieliny macicznej (t. zw. „białe upławy“), nieodprowadzalne tyłozgięcie macicy i t.p.

W powyższych warunkach małżonkowie, zmuszeni do uprawiania spółkowania przerywanego, uzupełniają niedostateczną pełnię zadowolenia płciowego zapomocą różnych wzajemnych rękoczynów na narządach rodnych, lub też na innych strefach erogenicznych („onanizm małżonków“).

By zakończyć ze spółkowaniem przerywanem, pragniemy tu jeszcze podnieść rzecz bardzo ważną: metoda ta nie zabezpiecza przed zajściem w ciążę! Tłomaczy się to dziwne napozór zjawisko tem, że zanim jeszcze ma miejsce wytrysk — męska cewka moczowa wydziela płyn, który zawierać może zdolne do zapłodnienia plemniki. Pozatem samo nasienie wytryśnięte przed pochwą albo między udami może dzięki samoistnym ruchom plemników, przeniknąć do pochwy i wyżej i doprowadzić do zapłodnienia.

Jak niebezpieczny bywa nieraz wytrysk pozapochwowy, świadczy specjalny surogat stosunku, odbywanego przez cały czas poza pochwą, przed wrotami. Stosunek taki ma na celu uniknięcie defloracji kobiety. Otóż pomimo tych, tak wielkich ostrożności, nastąpić może całkiem niespodziewana ciąża. Podobne wypadki ciąży kobiet „niewinnych dobrze są znane światu nauki.

Również carezza, której cała istota polega na uniknięciu orgazmu i wytrysku, bynajmniej nie zawsze zapobiega zajściu w ciążę, gdyż wytrysk mimowolny jednak nastąpić może. Pani Marie Stopes przytacza w pracy swojej trzy znane jej przypadki, gdy w wyniku uprawianego małżeństwa narzeczeńskiego zjawiły się na świat „dzieci przypadku“.

Th. S. Brighton.

CZY PŁOD W ŁONIE MATKI JEST „PASORZYTEM"?

Historja nauki obfituje w twierdzenia, które puszczone raz w świat wędrują z podręcznika do podręcznika i uchodzą za prawdziwe pomimo braku dowodów, aż pewnego pięknego dnia, po sprawdzeniu okazuje się, że są one fałszywe. Do takich twierdzeń należy rozpowszechnione mniemanie, iż płód w łonie matki jest bezwzględnym pasorzytem. Znane są porównania płodu do złośliwego nowotworu, który bez względu na stan ustroju odbiera mu niezbędne składniki pożywienia, nawet gdy doprowadza to ustrój do zguby. Łatwo zrozumieć, skąd powstało takie zdanie o złośliwości płodu. Wiadomo np., że zgryz kobiety w okresie ciąży znacznie się pogarsza, gdyż dziecko odbiera ustrojowi matczynemu wapń dla budowy własnego układu kostnego. Liczne spostrzeżenia, zwłaszcza w okresach głodu podczas wielkiej wojny, wykazały, iż wysoce niedożywione matki wydają na świat dobrze rozwinięte dzieci o prawidłowej wadze ciała. Z tych wszystkich faktów przedwcześnie wyciągnięto wniosek o bezgranicznym egoizmie płodu, który zostaje donoszony nawet kosztem całkowitego wyczerpania ustroju matki.

Ostatnie badania doc. P. Jonena z Monachjum obaliły naukę o pasorzytnictwie płodu. Chodziło o odpowiedź na pytanie, czy przy niedostatecznem odżywianiu matki może płód bezwzględnie i egoistycznie rozwijać się kosztem ustroju matki. W tym celu poddał Jonen

głodówce ciężarne królice. Wynik tego doświadczenia był zupełnie jednoznaczny. We wszystkich przypadkach doprowadziło to do przerwania ciąży. Jeżeli głodówka rozpoczynała się odrazu na początku ciąży, płód całkowicie rozpadał się w macicy. Po tygodniu głodówki płody prawie zupełnie znikały, *zostawały wessane przez ustrój matki*! Matki zaś traciły tylko czwartą część swej wagi. Gdy głodówka rozpoczynała się w drugiej połowie ciąży, płody nie mogły już ulec wessaniu, lecz następowało *przedwczesne poronienie*.

Przytem poronione płody głodujących matek wykazywały znaczne zaburzenia rozwojowe. Waga ich i długość ciała były znacznie mniejsze, niż płodów w tym samym wieku u dobrze odżywianych matek. Jak dalece głodówka matki odbija się na płodzie, wykazały doświadczenia, w których głodówka trwała tylko tydzień. Płody zostały donoszone, lecz były wprost karłowate. Długość ciała wynosiła 7—9 cm. zamiast normalnych 11—12 cm. Waga wynosiła tylko 23—35 gr. zamiast 70 gr.!

Ostatnie badania stwierdzają zatem, iż płód nie jest zdolny wyniszczyć zdrową, głodującą matkę. Jeszcze nim głodówka zaczyna poważnie zagrażać ustrojowi matki, płód zostaje wessany lub wyrzucony. I dzieje się to w okresie, gdy ustrój matki rozporządza jeszcze conajmniej kilkudniowym zapasem dla utrzymania swych funkcyj życiowych i zaspokojenia potrzeb głodu. W ten sposób został zadany kłam twierdzeniu o bezwzględnem pasorzytnictwie płodu, o jego podobieństwie do złośliwego raka.

Lecz w takim razie, jak wytłumaczyć fakt, iż podczas wojny niedożywiane matki rodziły normalne dzieci? Między doświadczeniami z królicami a matkami z czasów wojny istnieje różnica zasadnicza. Podczas wojny mieliśmy do czynienia z *niedożywianiem*, w doświadczeniach ze zwierzętami zaś chodziło o czasową zupełną *głodówkę*. Kobiety ciężarne rozporządzały jeszcze pewną ilością pożywienia, a więc mogły dostarczyć płodom składników, koniecznych dla ich rozwoju. Najprawdopodobniej chodzi tu o małe ilości substancyj dodatkowych, bliżej jeszcze nieznanych, które zapewniają dziecku prawidłowy rozwój nawet przy niedostatecznem odżywianie a których naturalnie brak przy głodówce.

Zagadnienie wpływu odżywiania matki na wielkość płodu ma także znaczenie praktyczne. Dążenia współczesne idą w kierunku ograniczenia odżywienia kobiety w ciąży, aby zmniejszyć rozmiary noworodka i w ten sposób ułatwić poród. Jonen doszedł w wyniku swych doświadczeń do wniosku, iż usiłowania te są zupełnie bezcelowe. Zahamowanie wzrostu płodu następuje tylko wtedy, gdy ustrój matczyny traci 20—25% swej wagi, a to u człowieka nigdy niema miejsca. Wobec tego, iż prawidłowy rozwój płodu warunkują nieznane jeszcze składniki prawdopodobnie w małych ilościach, niema gwarancji, że ograniczone pożywienie nie będzie ich zawierało w dostatecznej ilości.

Jeżeli zaś uda się wykryć te składniki, będzie to miało ogromne znaczenie praktyczne: umożliwi normowanie rozwoju płodu i będzie mogło zapobiec niepożądanym poronieniom i przedwczesnym porodom.

Dr. J. Michałowski.

DOKTORZE, PROSZĘ PRZYJECHAĆ NATYCHMIAST...!

Noc. Wszyscy domownicy pogrążeni w głębokim śnie. Nagle z sypialni słychać ciche jęki. Po kilku minutach cały dom na nogach. Światła zapalone. Wszyscy krzątają się obok wijącej się w bólach, synowej. Chora blada, pokryta zimnym potem, z szeroko otwartemi oczami i zapadniętemi policzkami, błaga o wodę. Nikt nie wie co należy robić. Ktoś radzi przykładać na brzuch gorące fajerki, ciotka, znająca się na medycynie, (syn jej był kiedyś posługaczem w szpitalu), chce posłać po tlen i pijawki. — Co to może być? Jak poradzić w nocy, o tak późnej godzinie? Budzą sąsiadów i z ich telefonu dzwonią po pogotowie. Doktorze, proszę przyjechać natychmiast. Stan chorej pogarsza się z minuty na minutę. Nie pozwala nikomu się dotknąć. Brzuch zbolały, jest twardy, jak deska.

Nareszcie lekarz!... Wyprasza wszystkich z pokoju. Mózg jego pracuje gorączkowo. Chora oddawna miewała bóle w dole brzucha, po prawej stronie. Nie zwracała na to uwagi. Nie radziła się nigdy lekarza. Obecnie nie można tracić ani chwili. Każda, minimalna nawet zwłoka może kosztować życie człowieka. Myśli... Brzuch twardy, silne kurcze, tępe bóle. Może to kolka wątrobowa? Jest to choroba cechująca się bardzo silnemi bólami w okolicy wątroby t. j. w prawem podżebrzu. Bóle te promieniują do pleców w kierunku łopatek, zwłaszcza prawej. Choroba zaczyna się od nieznacznego czasem zapalenia przewodów żółciowych i woreczka żółciowego. Po pewnym czasie przewody te tak obrzmiewają, że żółć nie może przez nie przepłynąć. Wskutek tego z żółci tworzą się kamienie, których ilość w niektórych wypadkach sięga kilkudziesięciu. Organizm jednak broni się przed temi kamieniami. Woreczek żółciowy kurczy się gwałtownie. Koniecznie chce kamienie wydalić. Czasem udaje mu się to. W wypadkach jednak, gdzie drogi żółciowe, przez które kamyczek musi przejść, aby dostać się do jelit, są obrzmiałe i wąskie wskutek zapalenia, kamień pozostaje w nich. Chory odczuwa wtedy w tem miejscu silne bóle. Czasem towarzyszy temu gorączka, oraz żółtaczka połączone ze swędzeniem skóry. Przykładając gorące okłady, wywołujemy rozskurcz tych dróg żółciowych w których tkwi kamyczek i zdarza się, stosunkowo często, że kamyczek zostaje przepchany dalej do jelit i wydalony następnie z kałem. Bywa to wtedy, jeśli kamyczek jest mały a obrzęk przewodów żółciowych niewielki. Gorzej jest w przypadkach, kiedy taki kamień żółciowy jest duży i ma ostre brzegi. Może on przebić przewód, którego ścianki są osłabione przez zapalenie i żółć wyleje się do jamy brzusznej. W tym wypadku stan jest bardzo groźny: należy niezwłocznie operować, inaczej chory już po kilku godzinach, a w najlepszym wypadku po kilku dniach, ginie. Lecz tu ból jest znacznie niżej, jest on tępy, nie promieniuje nigdzie, a ściśle trzyma się tylko prawego dolnego odcinka brzucha... Chora nie rodziła. Należy pamiętać, że u kobiet po porodzie często występują napady kolki wątrobowej. Nie, to nie kolka wątrobowa!

A może to ostry napad kolki nerkowej? Kamienie nerkowe powstają w drogach moczowych. Z pokarmów, które człowiek pobiera tworzą się w organizmie sole różnych kwasów, które następnie wydalamy jako niepotrzebne, a nawet szkodliwe. Dużą ilość tych soli i kwasów człowiek wydala z moczem, po przejściu ich przez nerki i drogi moczowe. Zdarza się, że sole te z tych, lub innych powodów (zapalenie, zwężenie dróg moczowych), nagromadzają się w jednem miejscu i nawarstwiają się. Wtedy tworzą się kamienie nerkowe. Mogą one być różnego rodzaju i składać się z różnych soli. Do powstawania kamieni bardziej skłonni są ludzie otyli. U nich wydziela się więcej soli, oni gorzej wydalają i zobojętniają substancje szkodliwe dla organizmu.

Kamicy nerkowej często towarzyszy, a czasem poprzedza zapalenie dróg moczowych, miedniczek nerkowych i pęcherza. Chorzy tacy odczuwają ból w okolicy krzyża i pieczenie podczas oddawania moczu. Analiza moczu wyka-

żuje ropę i dużo różnych soli. Atak, któremu czasem towarzyszy gorączka, znamionuje silny ból zaczynający się w krzyżu, promieniujący ku przodowi i dołowi, w kierunku cewki moczowej i dochodzący nawet do ud. Ból ten bywa przeważnie jednostronny. Pod wpływem gorąca zmniejsza się. W wypadkach, gdy kamyczek przejdzie przez drogi moczowe zostaje on wydalony z moczem. Jeśli zaś jest za duży, to należy go usunąć drogą operacyjną. Zarówno po atakach kolki wątrobowej jak i nerkowej, chorzy niepomni swych cierpień najczęściej zaniedbują chorobę w dalszym ciągu. Już po pierwszym ataku należy zwrócić się do lekarza, gdyż im bardziej choroba jest zaniedbana tem trudniej jest ją wyleczyć bez pomocy noża chirurgicznego.

Lekarz gorączkowo myśli. Musi się szybko zdecydować. Pozostawi chorą w domu, czy też przewiezie na operację do szpitala... A jednak nie wygląda to na kolkę nerkową! Bóle pacjentki nie odpowiadały bólom towarzyszącym atakom nerkowych kamieni. Co to więc może być? Wrzód żołądka? Przedziurawienie żołądka w miejscu owrzodzenia! Choroba wrzodowa żołądka objawia się tępemi bólami w dołku podsercowym. Bóle te występują w 2—3 godz. po jedzeniu i mają charakter gniotący. Towarzyszą im często kwaśne odbijania, nudności a nawet i wymioty. Chory opowiada czasami, że zauważył w stolcu ciemną krew albo, że stolce są „czarne jak smoła". Ranka żołądka wcześnie rozpoznana i leczona przez lekarza przy pomocy odpowiedniej djety i lekarstw może się zagoić i chory wraca szybko do zdrowia. Zdarza się jednak, ze w miejscu owrzodzenia, żołądek ulega przedarciu. Zawartość żołądka wylewa się do brzucha, następuje zapalenie otrzewnej (błony pokrywającej wszystkie wnętrzności). Jedynem wyjściem jest wtedy natychmiastowa operacja i ona tylko może uratować życie chorego. Jest to operacja bardzo ciężka i bardzo odpowiedzialna. Nasza chora nigdy nie skarżyła się na ściskania w dołku. Nie miała kwaśnych odbijań, wczoraj jeszcze miała dobry apetyt i na obiad zjadła całego śledzia. Ze spokojnem sumieniem wyklucza lekarz przedziurawienie żołądka. Kobieta młoda, pełna życia, jeszcze wczoraj zupełnie zdrowa leży teraz zupełnie zmieniona, jakby już martwa. I to naprowadza lekarza na myśl o ciąży pozamacicznej. Pęknięcie ciąży pozamacicznej! Płód jak wiadomo, normalnie rozwija się w macicy. Bywa jednak czasem, że płód z różnych powodów nie usadawia się w macicy a pozostaje, i rośnie w wąskiej rurce, łączącej jajnik z macicą t. zw. jajowodzie.

Najczęstszą przyczyną ciąży pozamacicznej są przebyte zakażenia dróg rodnych. Na pierwszem miejscu stoją sztuczne poronienia a następnie rzeżączka (tryper). Płód rosnąc rozdziera wkońcu ściany jajowodów i powoduje silny krwotok do jamy brzusznej. Wskazana jest natychmiastowa operacja. Najmniejsza zwłoka jest zgubą dla chorej. Z początku ciążę pozamaciczną od normalnej odróżnić może tylko doświadczony lekarz, specjalista.

Każda kobieta ciężarna najpóźniej w 2—3-cim miesiącu ciąży, powinna być zbadana przez lekarza ginekologa! Brak miesiączki, nudności, pociąg do specjalnych potraw oto zgrubsza cechy na podstawie których można domyślać się istniejącej ciąży. Dopiero nagły atak połączony z silną bladością, osłabieniem i bólami brzucha pozwala nam myśleć o pęknięciu ciąży pozamacicznej. Synowa, zaś, nigdy nie roniła, miesiączkę miała normalną zaledwie przed kilku dniami. Trudno więc przypuszczać, że mamy tu do czynienia z pęknięciem ciąży pozamacicznej. Nie, trzeba myśleć raczej o czemś innem...

Myśli jedna po drugiej, przeszywają mózg lekarza... Chora otwiera oczy i suchemi z gorączki wargami opowiada, że bolał ją wczoraj brzuch. Wzięła łyżkę rycyny na przeczyszczenie. W nocy bóle z dołu, po prawej stronie brzucha. Wyrostek robaczkowy! Przebicie wyrostka robaczkowego! Wzięto rycynę podczas ostrego zapalenia wyrostka robaczkowego!

Zapalenie ślepej kiszki może być ostre i przewlekłe. Przewlekłe zapalenie charakteryzuje się tępemi bólami okolicy prawej, dolnej połowy brzucha. Jest ono częstem zejściem ostrego zapalenia wyrostka robaczkowego. Napady powtarzają się co pewien okres. Ostre zapalenie tylko bardzo rzadko przebiega skrycie. Najczęściej cechuje je silny ból w okolicy prawego biodra, jest on tępy, czasem jednak promieniuje do krzyża, prawego uda, oraz pęcherza. Występuje wysoka gorączka (do 40°), język jest obłożony, suchy, stolce zaparte, wiatry nie odchodzą. Przy przebiciu wyrostka zawartość jego (kał), przedostaje się do jamy brzucha, powstaje ogólne zapalenie i w razie niewykonania natychmiastowej operacji, usunięcia wyrostka, niechybna śmierć.

Podczas napadu ślepej kiszki brzuch jest twardy jak deska, oraz bardzo bolesny na dotyk i ucisk. Tak, to jest przebicie wyrostka robaczkowego. Przez lekkomyślność omal nie zginęła młoda kobieta. Lekarz ani chwili nie zwleka.

Chorą na noszach zniesiono do karetki pogotowia. Niezwłocznie do szpitala! — Godzina mija. Chora jest już po operacji. Wiedza lekarska uratowała młode życie ludzkie. Wyrwała tę kobietę śmierci. Teraz rodzina wie: przez lekkomyślność dała rycynę bez porozumienia się z lekarzem. Tym razem skończyło się szczęśliwie. Mogło być znacznie gorzej.

Po 10-ciu dniach pacjentka zdrowa wróciła do domu.

Dr. S. Guzman.

Źródła zdrowia dla ludzi pracujących

Nowojorski urząd zdrowia przed niedawnym czasem poddał badaniu lekarskiemu około sto osób ze sfer handlowo-przemysłowych, z których większość, na oko, znajdowała się w przeciętnie normalnym stanie zdrowia. Badania dowiodły, że ani jeden z pośród stu nie był wolny od jakiejkolwiek wady fizycznej. Dwunastu z pomiędzy nich miało drobne usterki fizyczne, które usunąć można było w drodze specjalnej djety, lub przy pomocy środków natury chirurgicznej, albo dentystycznej. Piętnaście było obciążonych ciężkiemi chorobami, które wymagały interwencji lekarskiej, zaś w trzech wypadkach konieczną była natychmiastowa pomoc lekarska. Duży odsetek — siedemdziesiąt na sto — wykazał najrozmaitsze przypadki, wymagające dłuższego leczenia, przytem dolegliwości te bardzo przeszkadzały im w pracy zawodowej, a nawet zagrażały życiu. Przypadłości te mogłyby u nich wcale nie powstać, gdyby ci ludzie spędzali pewną ilość czasu na powietrzu i stosowali ćwiczenia fizyczne w niewielkim nawet zakresie.

Istnieje mądre przysłowie angielskie: *„kto nie gra, płaci jednak za grę"*. (po angielsku brzmi to lepiej, gdyż „play" oznacza „gracz, zaś „pay" **płać**") Osiągnąwszy czterdziesty rok życia, człowiek pracujący winien sporządzić bilans swego zdrowia. Od czasu do czasu powinien poddać się badaniu lekarza, aby ten sprawdził, jaki jest kapitał rezerwowy sił fizycznych pacjenta.

Większość wypadków śmiertelnych w wieku średnim następuje wskutek chorób, które powstały wcześniej, lecz nie zostały w porę zauważone i rozwijały się powoli, lecz z nieubłaganą pewnością podkopywały zdrowie organizmu aż do ostatecznej katastrofy. Czy człowiek umie z pewnością określić dokładnie swój wiek? Odpowiecie, że można to sprawdzić w waszym paszporcie. Lecz nie chodzi nam o to, w którym roku

człowiek się urodził — pytanie bowiem z lekarskiego punktu widzenia brzmi: Czy wiesz, jak szybko i nieostrożnie biegłeś przez życie?“ Wiek człowieka zależny jest w pierwszej linji od stanu jego naczyń krwionośnych. Ktoś może być starcem w wieku lat pięćdziesięciu siedmiu, inny zaś, który prowadził rozsądny tryb życia, w tym wieku jest jeszcze zupełnie zdrowy i młody. Nic bowiem nie rujnuje zdrowia w tak szybkiem tempie, jak lekkomyślne nieprzestrzeganie najkardynalniejszych zasad hygieny, brak stałych ćwiczeń fizycznych, nieumiarkowana djeta i duszne powietrze naszych miast. Okres życia pomiędzy czterdziestką, a pięćdziesiątką wymaga największego natężenia sił witalnych w stopniu o wiele wyższym, niż to ma miejsce w innym punkcie życia. Lecz człowiek, wkraczający dopiero w czterdziestkę ma jeszcze możliwość ubezpieczenia się przed burzą. Jeżeli jednak nie zapobiegniemy złemu stanowi rzeczy, to w pięć lat potem zostaniemy surowo ukarani, gdyż natura pod tym względem jest nieubłagana i mści się dotkliwie za wszelkie wykroczenia przeciw zdrowiu. Całokształt przyszłej starości zależny jest bowiem od okresu pierwszych paru lat po przekroczeniu czterdziestu lat życia.

Parę lat temu słynny lekarz amerykański, dr. Ossler wygłosił zdanie, iż po ukończeniu lat czterdziestu, człowiek właściwie przeżył już życie i nic już zdziałać nowego nie jest w stanie. Wprawdzie sam dr. Ossler żył znacznie dłużej, niż lat czterdzieści i zapewne uczynił wiele jeszcze dla dobra ludzi, lecz na dnie jego powiedzenia tai się smutna prawda: człowiek żyje przecież tak krótko! Ażeby zabezpieczyć ludzi przed wczesną starością, dr. Oskar Lorand, znakomity lekarz austrjacki przedkłada następujące reguły:

Największy nacisk kładzie dr. Lorand na regularny tryb życia, uprawianie ćwiczeń fizycznych, kąpiele oraz umiar we wszystkiem. Wprowadza on nowy czynnik w sztuce przedłużania życia — jest to działanie t. zw. narządów wewnętrznego wydzielania, które, jak to wykazują najnowsze badania, mają ogromny wpływ na stan całego organizmu. Dr. Lorand dowodzi, iż przyczyną większości chorób i wypadków przedwczesnych śmierci jest nasze własne zaniedbanie i ażeby zapobiedz temu stanowi rzeczy, radzi postępować według następujących prawideł:

1. Przebywać jaknajczęściej na świeżem powietrzu, szczególniej w słońcu. wykonywać przytem takie ćwiczenia cielesne, w których brałyby udział mięśnie całego ciała. 600 mięśni ludzkich musi pracować intensywnie. Przy każdej sposobności należy głęboko oddychać. Spacerować długo i chodzić krokiem miarowym i szybkim, a nie wlec się krok za krokiem.

2. Przestrzegać djety, na którą winno składać się mięso raz dziennie, potrawy mączne, jaja, jarzyny, owoce, surowe mleko, pochodzące ze zdrowych krów. Jedzenie należy gryźć dokładnie. Podstawą odżywiania powinny być jarzyny, owoce i potrawy mączne. Kto ma skłonność do tycia, niech jada mało masła, tłuszczów, cukru i niech unika potraw, zawierających krochmal, jak np. ziemniaki i t. d. Przeciwnie zaś, kto jest chudy i anemiczny, niech właśnie wybiera powyższe pokarmy i jada je w większej ilości.

3. Kąp się codziennie, a oprócz tego raz na tydzień lub raz na dwa tygodnie ustosuj łaźnię (jeżeli serce masz w porządku). Codziennie rano, po wyjściu z łóżka nacieraj całe ciało zimną wodą. Pij wodę podczas posiłków i pomiędzy niemi. Zdrowo jest wypić sześć lub osiem szklanek wody dziennie.

4. Raz dziennie koniecznie należy opróżnić żołądek. Oprócz tego, jeżeli



Marlena Dietrich po natężonej pracy z rozkoszą kąpie się w słońcu.

istnieje skłonność do obstrukcji, raz na tydzień zastosować irygację lub środek rozwalniający. (Dr. Kellog utrzymuje, iż normalnie człowiek powinien codziennie trzy razy oddawać stolce lub nawet dwa razy dziennie — jednorazowe wypróżnienie oznacza wedle niego nawykowe zaparcie. Ażeby mieć normalne wypróżnienie należy spożywać dużo pszennego pieczywa, jarzyn i owoców i wypijać sporą ilość wody. Kto stosuje racjonalną djetę — ten nie ma potrzeby uciekania się do środków rozwalniających.

5. Należy nosić ubranie z tkanin porowatych, ażeby powietrze i para mogły przez nie przechodzić, luźne kołnierze, lekkie kapelusze, a kto może niech lepiej wcale nie nosi kapelusza, na nogach pantofle zamiast kamaszy.

6. Kładź się wcześnie na spoczynek i wstawaj wcześnie.

7. Sypiaj w pokoju ciemnym i pozbawionym hałasów ulicznych. Okno podczas snu musi być otwarte. Ilość snu na dobę wynosić powinna u mężczyzny przynajmniej 6—6½ godzin — dla kobiet zaś 8—8½ godz.

8. Raz na tydzień dzień absolutnego spokoju, nawet nie czytać ani pisać.

9. Unikać wszelkich wzruszeń silniejszych, a przedewszystkiem przestać się martwić o rzeczy, które się już stały i odstać nie mogą i o te, które jeszcze zdarzyć się mogą.

10. Nie pijać dużo herbaty, kawy i jaknajmniej palić. 90% ludzi pali, a statystyka wykazuje śmiertelność o 57% większą u ludzi palących niż u niepalących. Ta różnica jest wymowna.

11. Unikać przegrzanych lokali i mieszkań źle wietrzonych.

Każdy kupiec raz do roku, sporządza bilans swego majątku. Dlaczegóżbyśmy nie mieli raz na rok sprawdzić bilans swego stanu fizycznego? Moglibyśmy przy tej sposobności uczynić cały szereg ciekawych spostrzeżeń. Rzadko znajdzie się taki osobnik, którego stan byłby zadawalający, a tryb życia nie wymagałby poważnej reformy. Bardzo korzystną jest dla zdrowia codzienna przechadzka za miasto. Parę minut gimnastyki rano i wieczorem przy otwartem oknie przyczynia się znacznie do wzmocnienia organizmu. Ja sam odbywam codziennie wieczorem, przed udaniem się na spoczynek trzykilometrową przechadzkę, a w niedzielę nie zajmuję się żadnemi sprawami, lecz poświęcam ją całkowicie sportom. Wracam do domu śmiertelnie znużony i śpię potem, jak zabity. Spacery i wycieczki są najlepszą i najdostępniejszą formą ruchu fizycznego dla handlowców, urzędników, podczas których ich siły doznają odświeżenia, a umysł wypoczywa. Przytem każdy może z nich korzystać bez względu na czas i miejsce zamieszkania.

Codzienny spacer na świeżem powietrzu pogłębia nasze czynności oddechowe, pobudza działalność serca i przyspiesza w ten sposób powolne krążenie krwi, będące wynikiem siedzącego trybu życia biuralistów i handlowców, zmuszonych przebywać przez dzień cały w dusznych, niehygjenicznych pomieszczeniach. Ruch na świeżem powietrzu pobudza także przemianę materji, usuwa z organizmu ciała trujące, które zostały nagromadzone w organiźmie, a przytem odświeża znakomicie wszystkie nasze organa. Większość ludzi, którzy dożyli późnego wieku, lubili przeważnie dalekie spacery.

Szczególniej rozwija się ruch wędrowny w Niemczech, gdzie istnieją ogromne związki, jednoczące w sobie ludzi, którzy lubią piesze przechadzki. Niezależnie od zwiększającej się w tym kraju liczby aut, wzrasta coraz bardziej ilość ludzi, wędrujących pieszo po kraju, od wsi do wsi, od miasta do miasta. Istnieje tam także wielka ilość gospód, zajazdów i hoteli, przeznaczona wyłącznie dla tego wędrownego bractwa. Szczególniej w wędrówkach tych bierze udział młodzież dzisiejsza, która w pełni docenia to ogromne znaczenie, jakie ma dla organizmu ruch i ciągłe przebywanie na świeżem powietrzu.

Dr. Clyde Fordythe.

Jak odpowiadać dzieciom na drażliwe pytania?

Nie ulega wątpliwości, iż znajduje się obecnie tysiące rodziców, którzy pojmują, że dzieciom trzeba powiedzieć prawdę, gdy zadają pytanie, skąd się wzięły na świecie, lecz większość z nich nie wie, w jaki sposób należy to uczynić. Bowiem wychowanie, jakie otrzymali, nauczyło je kojarzyć ów temat z uczuciem wstydu, który nie pozwala im szczerze odpowiedzieć na pytanie, postawione przez zupełnie naturalną w tym względzie ciekawość dziecka.

Cóż tedy jest przyczyną, iż ludzie osłaniają mrokiem takiej tajemnicy te funkcje im przyrodzone? Dlaczegóż to rodzice nie mogą o tem porozmawiać otwarcie z dziećmi i nie udzielają im odpowiedzi uczciwej i jasnej na te naiwne i pełne niewinności pytania dziecinne?

Jako matka musiałam uświadomić sobie powagę tej kwestji w stosunku do swojej córki. Jako lekarz, zmuszona byłam do niejednokrotnej dyskusji z matkami na ten temat, zaś w charakterze przedstawicielki instytutu hygjeny społecznej obznajmiona jestem dokładnie z powyższem zagadnieniem.

Matki najczęściej stawiają mi trzy pytania: „Co mam powiedzieć memu dziecku? „Kiedy mam mu to powiedzieć? I *w jaki sposób trzeba to powiedzieć?“*

Przedewszystkiem należy pamiętać, iż wychowanie seksualne, jak i wychowanie w każdym innym kierunku jest procesem trwającym pewien czas, nie można więc tej sprawy załatwić jednorazowo. Nie można zamknąć się z dzieckiem na jedno popołudnie i wtajemniczyć je od razu we wszystkie tajniki życia płciowego. Należy mu udzielić odpowiedzi na te pytania, które w danym momencie zadaje, lecz nigdy nie trzeba mu dawać wykrętnych, wymijających odpowiedzi. Nie opowiadajcie żadnych bajek, unikajcie wszelkiego kłamstwa, nie starajcie się o upiększenie prawdy — najlepiej zachowajcie w tem umiar i rzeczowość. Zalecam opanowanie swojej osoby, nie trzeba okazywać zmieszania ani zakłopotania: dziecko zadaje pytania proste — odpowiedzcie mu szczerze i swobodnie.

Pozwólcie dziecku przetrawić spokojnie te nowe wiadomości, jakie mu zostały udzielone zważajcie na to, ażeby drażliwe te zagadnienia nie powlekły się mgłą tajemniczych podejrzeń. Starajcie się z nimi rozmawiać tonem prostym i uczciwym.

Kiedy twoje dziecko zapyta cię, w jaki sposób kura składa jajka, a ty zmieszasz się, zaczerwienisz i gniewnie mu odpowiesz, że „grzeczne dzieci nie pytają o takie rzeczy“, wtedy ciekawość dziecka zostanie stokrotnie podniecona i pocznie ono na własną rękę szukać wyjaśnienia tej sprawy, aż do chwili, gdy samo odkryje tajemnicę, którą starano przed nim ukryć. Przyczem w dziecku powstaje mniemanie, iż jego ciekawość w tej materji musi być przestępstwem, które należy ukrywać przed dorosłymi. Czemużto nie mielibyście porozmawiać z dzieckiem otwarcie na ten temat? Dlaczegóż miałoby to być tajemnicą? Przecież wszyscy mówią na głos o składaniu jaj, dlaczego więc dla dziecka ma to stanowić tajemnicę? A gdybyśmy się nauczyli w podobny, prosty sposób potraktować pytanie „skąd się biorą dzieci?“ zagadnienie uświadomienia wydałoby się nam ogromnie łatwe i proste. Nawet włączywszy w to sprawy tak drażliwe, jak powstawanie płodu w łonie matki i źródło jego pochodzenia i wreszcie proces przyjścia na świat.

Największe trudności powstają z tego powodu, że rodzice zwlekają z uświado-

mieniem dziecka w tym kierunku. Zanim rodzice postanowią wyjawić dzieciom właściwe prawdy, dziecko osiągnęło już dojrzałość płciową i skonkretyzowało swoje pojęcia w dziedzinie seksualnej, opierając się na wiadomościach, pochodzących najczęściej z nieczystych źródeł. Dziecko powinno być przygotowane do tych zagadnień, powinno ono mieć pojęcie prawdziwe o życiu płciowem, zanim jeszcze dochodzi do dojrzałości. Jeżeli sprawy seksualne nie dojdą do świadomości dziecka w spaczonej formie, przyjmie ono te zjawiska fizjologiczne za fakty zupełnie naturalne i nie wywoła to w nim większego zainteresowania, niż gdyby mu zakomunikowano inne jakieś wiadomości z otaczającego nas świata. Zło jednak tkwi w tem, że rodzice sami, gdy mają rozpocząć rozmowę z dziećmi na ten temat, wpadają w zakłopotanie, tracą równowagę i to ich nienaturalne zachowanie wywołuje u dzieci podejrzliwą, niezdrową ciekawość w tym kierunku. Chorobliwe uczucia rodziców, jakie związane są z problematami płciowemi, a które są wynikiem spaczonego wychowania, wtedy dopiero wychodzą na jaw i są ostrzeżeniem dla nich, ażeby dzieci swoje uchronili przed tą przykrą i ciężką atmosferą, w jakiej sami wzrastali. Zainteresowanie dla funkcyj seksualnych jest z punktu widzenia biologicznego zupełnie normalnem zjawiskiem, które musi się zjawić w pewnym okresie rozwoju człowieka. Jeżeli twoje dziecko nie zdradza zainteresowania dla tych zagadnień to znaczy, że jest ono anormalne, lub też zostało już w tych sprawach uświadomione przez kogo innego. Jeżeli zaś staramy się odwrócić uwagę jego od tych problematów, wtedy stanie się ono w stosunku do nas skryte i ukrywać będzie przed nami wszelkie wiadomości tego rodzaju; będzie wszędzie węszyło zakazane rzeczy, nada im nienaturalne zabarwienie, a wszystko to przyczyni się do zatrucia, do znieprawienia jego młodej duszyczki. Najrozsądniejszym sposobem rozwiązania tej kwestji jest prosta, prawdziwa odpowiedź na pytania, stawiane przez dziecko. Normalne dziecko nie zgłębia tej kwestji, zadawala się krótką lecz treściwą odpowiedzią. Pyta ono naprzykład: „skąd przyszedł mój nowy braciszek?“ I proszę mi wierzyć — nie ma ono wcale na myśli strony seksualnej. Powoduje nim taż sama ciekawość, gdy zadaje pytanie: „skąd się bierze wiatr?“ Oczywiście, iż nikt nie jest zakłopotany pytaniem dziecka na temat wiatru, dlaczegóż więc nie miałoby się odpowiedzieć mu z tą samą swobodą, gdy pyta o nowonarodzone dziecko?

„Dzieci wychodzą na świat z brzuszka matki. Powstały one tam z jajeczka, które w niej rosło i rosło, aż wykluło się z niego małe dziecko i wyszło na świat“. Takie wytłómaczenie zaspokoi ciekawość dziecka na pewien czas. Potem prawdopodobnie będzie chciało się dowiedzieć skąd się biorą dzieci w brzuszku u mamy? Nie można ustalać żadnych reguł, wedle których te pytania się odbywają: gdyż każde dziecko rozwija się w odmienny sposób. U niektórych dzieci pytania takie zjawiają się w ósmym roku życia, inne interesują się tymi zagadnieniami dopiero przy latach dwunastu. Rodzice powinni znać swoje dziecko i przeczuć jego reakcję na pewne zjawiska i wedle tego opowiedzieć mu to, co uważają za stosowne w danym momencie. Mojej własnej córce, gdy mi w latach dziecięcych zadawała pytania tego pokroju, starałam się zawsze odpowiedzieć jaknajprościej i zgodnie z rzeczywistością. W szóstym roku życia wiedziała już, że dzieci żyją i rosną w łonie matki przez okres dziewięciu miesięcy. Miała zdaje się, skończony dziesiąty rok życia, kiedy zadała mi pytanie, jak wydostaje się dziecko na świat. Odpowiedź przyjęła, jako rzecz zupełnie naturalną, jak każde inne zjawisko, z którem się spotykała w przyrodzie. Dopiero później zapytała mnie o rolę ojca. „Jaja muszą być zapłodnione, aby mogły spełnić swe przeznaczenie — odparłam. Potem, dodałam, że z jaja nie może powstać żywa istota, jeśli nie zostaną połączone z nasieniem. Podobnie, nasienie samo, bez pomocy jaja, nie może rosnąć. Poto, aby na świat wyszło żywe stworzenie — jaje musi zetknąć się z nasieniem. U ptaków i ssaków, nasieenie musi być wprowadzone do ciała matki przez ojca. W ten sposób wytłómaczyłam jej wszystko, co stanowiło jej przedmiot zainteresowania. W kilka dni potem zapytała o to samo ojca i otrzymała również dokładną i prawdziwą odpowiedź. Wszystko, o co dziecko zapyta — powinno znaleźć odpowiedź w formie najbardziej dla dziecka zrozumiałej. Nie trzeba jednakże opowiadać rzeczy zbytecznych, o które dziecko nie pytało. Najważniejsze — wzbudzić w dziecku uczucie zupełnego zaufania, polegające na tem, że dziecko rośnie ze świadomością, iż otrzyma od was odpowiedź na każde pytanie, jakie postawi.

W ten sposób jedynie możemy uchronić duszę dziecka od znieprawienia, od szkodliwego faktu szukania odpowiedzi gdzieindziej, dokąd zwróci się, napewno, jeśli rodzice sami nie dadzą mu tej odpowiedzi, na którą czeka.

Dr. Helena Nowlton
„Der Doktor“

JAK SIĘ ROBI URODĘ?
CHIRURGJA PLASTYCZNA

Chirurgja plastyczna jest jedną z najmłodszych gałęzi sztuki medycznej, i aczkolwiek medycynie nie udało się po dziś dzień znaleźć radykalnego leku na katar, to plastyka na materjale ludzkim osiągnęła już szczyty doskonałości.

W obecnej chwili istnieje na całym świecie szereg chirurgów - plastyków, wśród których prym dzierżą oczywiście lekarze amerykańscy. Ameryka jest bowiem krajem, gdzie panuje wysoki kult ładnej, świeżej i młodej twarzy i dla hołdowania temu kultowi nie szczędzi się środków. Jak wiadomo, przeciętna Amerykanka wydaje na kosmetyki pokaźne sumy — na kosmetyki, więc na codzienną pielęgnację urody — a jeśli wystąpią nowe lub staną się zanadto dokuczliwe zadawnione defekty twarzy, nie zawaha się przed powierzeniem swej twarzy lekarzowi specjaliście. Wyniki są zdumiewające: wystarczy porównać twarz przed i po zabiegu, ażeby zorjentować się, że reklamowe gazeciarskie sztuczki naprawdę realizują się w rzeczywistości.

Ale nietylko próżne Amerykanki korzystają z usług chirurgji plastycznej, poprawiając to, w czem skrzywdziła je natura. Bywają okoliczności, w których np. katastrofa powoduje deformację twarzy, zniekształcenia aż odrażające. Rzeczą chirurga jest naprawić ubytki. Chirurgja plastyczna dochodzi w tej dziedzinie do niesłychanej perfekcji, łącząc pomysłowość ze zręcznością wykonania. Pisma specjalne podają np. taki przypadek: młody człowiek uległ wypadkowi, katastrofie samochodowej; wyszedł z niej nietylko z dużym szwankiem dla zdrowia, ale o rysach tak zmienionych, o twarzy, przemienionej w bezkształtną maskę, i gdyby nie pomoc chirurgji, musiałby żyć na osobności, nie chcąc wywołać wrażenia odrażającego na ludziach. Lekarz-chirurg „załatał“ mu szczękę, rozbitą aż w dwunastu miejscach, kawałkami kości żebrowych, dopasowanych starannie do formy szczęki prawidłowej; nos, z którego został tylko szczątek, zastąpiono chrząstką kolanową.

Płat skóry, ściągnięty z piersi, zastąpił ubytek skóry na policzku, skóra zaś, ściągnięta z uda, pozwoliła na utworzenie powiek i nozdrzy. Fragment skóry owłosionej posłuży na utworzenie brwi. Oczy na szczęście ocalały—zastąpić oczu bowiem medycyna nie potrafi, przynaj mniej w dzisiejszym stanie wiedzy.

Znane są i przypadki inne, może nie aż tak efektowne: chłopcu, który przyszedł na świat z jednem uchem, przeszczepiono ucho jego babki. Aktor złamał w teatrze nos, zrobiono mu sztuczny. Robotnikowi maszyna odcięła palec — część kości goleniowej zastąpiła utracony palec.

Praca zawodowa pociąga za sobą liczne wypadki i co zatem idzie, konieczność naprawiania zniekształceń. Pewien robotnik w fabryce przetworów chemicznych doznał ciężkiego oparzenia twarzy kwasem żrącym. Lekarz postanowił przeszczepić płat skóry z piersi poszwankowanego na jego twarz. W tym celu, po uprzedniem znieczuleniu miejscowem i wstrzyknięciu adrenaliny, by zapobiec zbytniemu krwawieniu, wypędzlował zniekształconą twarz pewnym płynem, a gdy płyn zastygł, utworzoną w ten sposób maskę przyłożył do piersi robotnika. Trzymając się ściśle konturów maski, lekarz wyciął płat skóry z piersi i płat ten przyszył do twarzy pacjenta. Po upływie kilku tygodni przeszczepione naczynia krwionośne złączyły się z resztą naczyń, i trudno byłoby poznać, że to ten sam człowiek, który uległ tak ciężkiemu poparzeniu i zniekształceniu twarzy.

Operacje plastyczne na nosie odbywają się bardzo często i bez większych trudności: zabieg nie trwa nawet całej godziny, dokonywany jest pod znieczuleniem miejscowem. Nie pozostaje po nim nawet blizna, gdyż operator dokonywa zabiegu po wewnętrznej stronie nozdrzy. Jeśli chodzi o zmniejszenie wymiarów nosa, to spoczątku usuwa się kość i skórę nosa, później zaś przekształca się szkielet nosa. Jeśli zaś chodzi o wypełnienie ubytku, to do tego celu służy chrząstka żebrowa.

Lekarze dokonali przy sposobności pewnego interesującego spostrzeżenia psychologicznego: posiadanie nowego nosa wpływa niezmiernie korzystnie na samopoczucie osoby operowanej — odpada kompleks niższości, w literaturze związany tak pamiętnie z posiadaniem nosa... przez Cyrano de Bergerac.

Ogromne możliwości otwierają się przed chirurgją plastyczną. Możliwość przeszczepiania nerwów zdaje się nie budzić wątpliwości. Podają np. fakt przeszczepienia nerwu z goleni na policzek osoby dotkniętej paraliżem. Przeszczepiony nerw znakomicie wypełniał swe funkcje, podporządkowując się nakazom, wysyłanym przez mózg.

Być może, że przyjdzie pora, że będzie można przeszczepiać również i utracone ręce i nogi; ale na ten cel trzebaby zużytkowywać narządy trupów. Może dojdzie i do tego. Nikt nie może przewidzieć zasięgu tej rozwijającej się nowoczesnej magji, jaką jest chirurgja plastyczna.

Z. Melicka

Małżeństwo w obliczu nowej moralności

Wszyscy ludzie, wstępujący w związki małżeńskie, boleją nad utraceniem swej wolności. Mało komu wiadomo, iż nawet szczęśliwi kochankowie przechodzą w dniu swych zaręczyn lub ślubu ciężką depresję. Są to często ludzie — kobiety i mężczyźni, którzy musieli staczać wprost walkę o połączenie się z ukochaną osobą. Dążyli do tego celu, niekiedy z rozpaczą, przeciwstawiali się trudnościom, stojącym na drodze do tego związku — wreszcie doczekali się spełnienia swych utajonych pragnień. I oto akurat w dniu ziszczenia ich nadziei, zjawia się niewytłómaczone przygnębienie, nastrój pełen melancholji, który objawia się czasami nawet paroksyzmem płaczu. Słyszymy często banalne tłómaczenia, iż ta niezrozumiała reakcja wywołana jest stanem „naprężonego oczekiwania“. Wedle mego zdania, wyraża się w tym smutku żal za utraconą „złotą wolnością“, pożegnanie z dotychczasowemi, nieograniczonemi możliwościami, z marzeniami o zabarwieniu poligamicznem, z całym tym wielostronnym światem fantazji — któremu przeciwstawia się teraz jedna rzeczywistość — jakkolwiek piękna — nie jest jednak w stanie nigdy zastąpić utraconej krainy swobody. *Możliwość odznacza się zawsze większym czarem, niż rzeczywistość.*

Przypominam sobie w tem miejscu historję małżeństwa mego przyjaciela, psychologa o dużem przeszkoleniu, który latami starać się musiał o swą żonę. Staczał walki ze sobą, z rodziną własną i swej wybranki. Wreszcie nadszedł ten dawno oczekiwany dzień. Zaręczyny odbyły się z pompą uroczystą. Natychmiast po odbyciu uroczystego aktu, wyszedł do lasu (zaręczyny miały miejsce na letnisku) padł tam na murawę i przez dwie godziny pogrążony był w gorzkim płaczu. Usiłował wmówić w siebie, iż są to łzy radości, lecz w końcu musiał przyznać się przed sobą, że opłakiwał oto swą utraconą wolność. Inni mężczyźni zwierzali mi się, iż w dzień ślubu, gdy chodzili po ulicy, głos jakiś szeptał im w duchu: „Teraz nie wolno ci spojrzeć na żadną dziewczynę, nie masz na to prawa, one wszystkie, wszystkie są dla ciebie stracone“.

Dziewczęta w tej sytuacji ulegają podobnym nastrojom. Zdarzają się przypadki, że wyczyniają wówczas rozmaite wybryki i szukają niedorzecznych przygód, ażeby w ten sposób wykorzystać ostatnie chwile swej wolności.

W świetle powyższych faktów, zdawałoby się, iż nasuwa się logiczny wniosek: małżeństwo winno ustąpić przed wolnym związkiem miłosnym. Wszelkiemu przymusowi położony zostałby kres, ustałyby także żale i tęsknoty za utraconą wolnością, obawa przed złamaniem przysięgi na wierność, którą składa się podczas ślubu. To wszystko byłoby słusznem, gdyby nie istniał największy przymus — przymus miłości.

Tak — w tem tkwi istota rzeczy. Miłość jest przymusem, silniejszym, niż wszelkie prawa i przysięgi. Potęga miłości czyni to, iż indywiduum poddaje się dobrowolnie wszelkim więzom — tak też często zwęgla się ona w swoim nieogarnionym płomieniu.

Gabriele d'Annunzio odtwarza w swem arcydziele „Tryumf śmierci“ mękę kochanka, który zabija swą ukochaną, gdyż inaczej nie widzi możliwości wyswobodzenia się z okow swej wyolbrzymionej miłości. Nic nie stało na przeszkodzie dwojgu kochankom, lecz wielka potęga niezniszczalnej miłości zdruzgotała im życie. Uczucie to rozsadza ludzką skalę pojęć, łamiąc życie, wyrasta do granic największej potęgi losu!

Nie! Rozwiązanie kwestji małżeństwa nie toczy się po linji wolnej miłości — to, do czego dążymy, my — społeczni seksuolodzy — nie jest wolną miłością, lecz tylko „wolnym związkiem małżeńskim“. Monogamja zawsze zostanie idealną podstawą kulturalnej ludzkości.

Przywykliśmy sądzić, iż mężczyzna bardziej jest skłonny do poligamji, niż kobieta. Schopenhauer broni tej tezy, gdy powiada: wierność mężczyzny jest sztuczna — kobiety zaś naturalna, dlatego zdrada kobiety, jako sprzeczna z naturą jest złem niewybaczalnem, stokroć gorszem, niż zdrada mężczyzny“. Ten pogląd potwierdza wiele seksuologów. Także Keyserling sądzi, iż u mężczyzny przestępstwem jest tylko zdrada duchowa, zaś u kobiety w pierwszej linji zdrada cielesna.

Czy wrażliwość erotyczna kobiety jest odmienna, niż u mężczyzny? Czy mogą zaistnieć różnice na tle ważności zagadnienia zdrady? Nie zgadzam się z wy-

wodami Schopenhauera, ani Keyserlinga. W gruncie rzeczy nie ma różnicy między skłonnościami poligamicznemi mężczyzny lub kobiety. Jeżeli Schopenhauer poddaje w wątpliwość uczucia wierności męskiej, a wierność kobiety uważa za stan naturalny, to rozumowanie jego błędne jest z tego powodu, iż oparte jest na fałszywych przesłankach. Odgrywają w tem rolę jeszcze uboczne momenty, do których później powrócę. Gdyby każdy mógł mieć taki wgląd w kulisy małżeństwa, jaki często przypada w udziale adwokatowi lub psychoanalitykowi, przekonałby się wkrótce, że nasza monogamja jest fikcją. Parę cyfr zilustruje ten stan rzeczy zakazanych. Amerykański lekarz przeprowadził ankietę, formularze były wypełnione anonimowo, dyskrecja ściśle strzeżona Ze stu badanych kobiet 97 przyznało się do 677 przygód erotycznych, gdy na 100 mężczyzn przypada ich liczba 681!

Miało to miejsce w Waszyngtonie, w sercu Ameryki! Trzeba oczywiście wziąść pod uwagę, iż w Ameryce prostytucja oficjalnie jest zniesiona. Lecz popędu seksualnego znieść przecież nie można. Głód płciowy popycha do poszukiwania przygód erotycznych, a kto ich szuka, znajdzie je napewno!

Powyższa statystyka dowodzi raczej tego, że prostytucja jest środkiem, zabezpieczającym moralność mieszczańską współczesnego małżeństwa. Kiedy mężczyzna nie może kupić miłości, zwraca swą energję płciową w stronę mężatek i panien. W ten sposób zrozumiałem stanie się średniowieczne słowo, które określa prostytutkę mianem „dobrej niewiasty"[1]). Jeden dzień w roku był poświęcony ulicznicom, urządzano na ich cześć uroczyste pochody, a nawet uczciwe kobiety brały w nich udział. Fakty te wskazują na to, iż prostytucja nie zawsze była tak upakarzającem zajęciem, jak w czasach obecnej kultury.

Socjolodzy utrzymują, iż przed powstaniem instytucji małżeństwa, w społeczeństwie ludzkiem panował bezład płciowy — istniała zatem wolna miłość bez ograniczeń. Podobny ustrój musiał doprowadzić do matryjarchatu, gdyż ustalenie ojcowstwa było przecież niemożliwością. Matce przysługiwały wszelkie prawa, ojciec był istotą drugorzędną. Podróżnik Malinowski opisuje państewko w Australji, w którem dotąd jeszcze panuje ustrój matrjarchalny. Ojciec jest niczem dla dzieci. Miejsce jego zajmuje brat matki, któremu przysługuje opieka nad dziećmi, dbałość o ich wychowanie i prawo karania. Ojciec zaś jest towarzyszem zabaw dzieci, ich nauczycielem w sztuce władania bronią i przytem najlepszym przyjacielem.

Po okresie matryjarchatu na arenę dziejów ludzkich wstępuje ustrój patrjarchalny i prawa ojca stają się coraz bardziej utrwalone. Prawdopodobnie świadomość pewności ojcowstwa odegrała w tym procesie niemałą rolę. Każdy ojciec pragnął ponosić odpowiedzialność tylko za swoje potomstwo. Do tego przyłączył się jeszcze fakt, iż w czasach owych przewaga liczbowa była po stronie męskiej. Kobieta była skarbem cennym i każdy mężczyzna pragnął jaknajsilniej przywiązać ją do swojej osoby. Zwolna traciła kobieta swoje prawa i stała się wreszcie ucznem zwierzęciem. Na jej barkach spoczywała uciążliwa praca w gospodarstwie, ona też musiała rodzić i wychowywać potomstwo — ciężkie obowiązki — bez żadnych praw. Mężowi przysługiwało nawet prawo karania swej żony.

Niewierność męska stała się oczywistością, nietylko tolerowaną — wprost przeciwnie — otaczało go to nimbem erotycznej sprawności, podczas gdy zdrada kobiety, zawsze ukrywana, gdy jednak wydostała się na światło dzienne — wywoływała ogólne oburzenie i pogardę dla niewiernej żony. U niektórych ludów nawet dotąd (np. w Europie w Czarnogórzu i Albanji) cała ciężka praca na roli i wokół żywego inwentarza wyłącznie znajduje się w rękach kobiet, podczas gdy mężczyźni całemi dniami próżnują. Kobieta stała się istotą niższego rodzaju.

Jak zmieniły ten stan rzeczy obecne czasy! Równouprawnienie płci zniosło upakarzającą niewolę kobiet. Dzieje to się z początku u ludów kulturalnych, — lecz postęp nie da się zahamować: — otwiera to nowe perspektywy na zagadnienie, które pragnę zobrazować w następującym rozdziale.

Dr. Wilhelm Stoeckl.

[1]) W języku polskim nie ma odpowiednika.

Humor zagraniczny



— Daję słowo honoru, że to nie moje, to koleżanka dała mi do ponoszenia.

„Bally hoo", Nowy Jork.

Egzotyczne śluby i małżeństwa

Kobieta japońska żyje dla swojego mężczyzny

Naogół niezwykle uprzejmy Japończyk nie uważa kobiety za równą sobie istotę. Stanowi ona dla mężczyzny milutką zabawkę, nie będąc jego towarzyszem. Nawet w najelegantszem towarzystwie żona siedzi za plecami męża. Kobieta japońska nie opuszcza prawie nigdy mieszkania i zajmuje się bardzo wiele gospodarstwem. Jej wątły, słabowity wygląd z pewnością stoi w związku z podobnym trybem życia. Nierzadko się zdarza, że 13 letnia dziewczynka poślubia nie o wiele starszego „mężczyznę"; a liczne potomstwo odpowiada ich patrjarchalnym poglądom. W tym samym duchu utrzymana jest myśl przewodnia, wpajana w młode dziewczęta.

Potrzykroć bądź oddana:
Najpierw rodzicom twego małżonka.
Potem małżonkowi.
Wreszcie twoim dzieciom.

Uderzające jest to, że, na pierwszem miejscu stoją teściowie. Nic nie jest dla Japończyka bardziej niezrozumiałe, aniżeli nasze europejskie dowcipy o teściowej. Niedawno temu sąd japoński nakazał rozwód pewnego małżeństwa, ponieważ żona nie chciała składać swym teściom codziennej, porannej wizyty.

Prawa małżeńskie Konfucjusza cieszą się jeszcze pełną powagą i znaczeniem. Twierdzą one, że mężczyzna może rozwieść się z kobietą jeśli za dużo mówi, jeśli przewraca oczy do innych mężczyzn, jeśli pije, jeśli kradnie, jeśli nie szanuje rodziców męża, jeśli nie ma dzieci albo jest chora. Żona może się również rozwieść z mężem dla tych samych powodów. Nie przysługuje jej to jednak przy pierwszej niewierności męża, natomiast wtedy, kiedy został już raz za to ukarany. Będąc zaś bezdzietną, musi tolerować nawet jego kochankę, której dzieci są uważane za prawe i uprawnione do dziedziczenia majątku.



POCAŁUNEK NIEZNANY

Do tego obrazu, człowieka Dalekiego Wschodu, doskonale stosuje się prawie nadnaturalna powściągliwość kobiety japońskiej w okazywaniu uczuć. Podczas powrotu wojowników mandżurskich, obserwowałem powitanie pewnego młodzieńca z rodziną. Stał wyprostowany na baczność przed matką i rodzeństwem, powtarzając wkółko: „kochana matko, wróciłem, kochane rodzeństwo, wróciłem". Ci zaś i matka stali nieruchomo, tylko oczy ich mówiły o przebytym niepokoju i nieskończonej radości z jego powrotu. Nie należy przytem zapominać, że fizyczny wyraz uczucia nie jest u wszystkich ras ludzkich jednakowy. Japończyk nie uważa serca za siedlisko uczucia; uważa je natomiast za taki sam organ, jak i każdy inny, a słowa: „Kocham cię z całego serca" byłyby w języku japońskim niezrozumiałe. Japończyka, nieszczęśliwie zakochanego, bolą prędzej kolana z klęczenia przed ubóstwianą, niż serce. Również i pocałunek jest obcy Japończykowi. W wyświetlanych w Japonji filmach amerykańskich trzeba wycinać sceny pocałunków, ponieważ... nikt ich tam nie rozumie. Nawiązane jednak stosunki z kulturą europejską wytwarzają zmiany i pod tym względem. Podobno w ostatnich czasach wieczorami spotyka się parki japońskie, zachowujące się zupełnie po europejsku. Ale sfery miarodajne dotychczas nie uznają pocałunku — tego importowanego z Europy artykułu.

To, że Japonja staje się krajem wielkich kulturalnych i cywilizacyjnych przewrotów, dogadza jednak kobiecie japońskiej. Nowe pokolenie dziewcząt wychowuje się często (szczególnie w miastach) według nowych zasad. Sport, fechtunek, przysposobienie wojskowe i wykształcenie zawodowe mają z tej cudownej, japońskiej rośliny cieplarnianej uczynić nowego, silnego człowieka, będącego w stanie stać się dla mężczyzny, który czuje się teraz Zdobywcą — prawdziwą żoną i matką, i wydać na świat nowe pokolenie, pełne siły i zdrowia.

Nikolaus Farkas
„Die Bühne" Wiedeń.

SKRZYNKA POCZTOWA

Ze wszystkich prawie miast i zakątków Polski otrzymaliśmy liczne listy ze słowami zachęty i otuchy. Naszym miłym korespondentom dziękujemy serdecznie w tem miejscu — postaramy się i nadal utrzymać pismo na wysokim poziomie naukowej popularyzacji i zasłużyć na zaufanie i poparcie publiczności (Red.).

Czy zdrowo jest spać po obiedzie?

Sen jest tak wspaniałą dla zdrowia rzeczą, że trudno jest na to pytanie dać przeczącą odpowiedź.

Ale jaką porę dnia należy obrać do spania, oto pytanie.

Jeżeliśmy źle lub wcale nie spali w nocy, a nie możemy się dowoli wyspać zrana, korzystajmy z okazji, jaka nam się nadarzy i utnijmy sobie smaczną drzemkę poobiednią. Dbajmy o to jednak, aby nie przeciągnęła się ona zbyt długo, gdyż w tym wypadku nie uśniemy łatwo wieczorem.

Jeżeli jednak chodzi o codzienny regularny odpoczynek w ciągu dnia, to dla osób, ze skłonnościami do tycia stanowczo polecimy krótki sen przed samym obiadem. Daje on się łatwiej przerwać i gwarantuje rzeźkość po obiedzie; ta znów przyda nam się na spacerek, dobry na schudnięcie.

Dla osób, chcących przybrać na wadze lub też mających zaburzenia żołądkowe polecimy stanowczo, jeżeli już nie sen, to chociażby odpoczynek po posiłku, i to, o ile możności z leżeniem na prawym boku.

Ułatwia to bowiem przechodzenie zawartości przewodu pokarmowego.

Czy lepiej spać z wysoko czy też z nisko ułożoną głową?

Odpowiedź na to pytanie jest ściśle uzależniona od wieku i zdrowia osobnika.

U ludzi młodych i zdrowych pozycja podczas snu jest rzeczą obojętną. Nie mówimy oczywiście o przyzwyczajeniach szkodliwych, jak spanie na brzuchu z nosem utkwionym w poduszce, lub głową po czubek zakrytą i t. d. Przeszkadza to normalnemu oddychaniu i musi się odbić niekorzystnie na stanie ogólnym.

Ludzie starsi, u których mamy zmiany chorobowe w naczyniach mózgowych, muszą być ostrożniejsi. U nich będziemy unikali położenia, któreby ułatwiało napływ krwi do głowy — w tych przypadkach poradzimy ułożyć chorego wysoko conajmniej na dwuch, czasami na trzech poduszkach.

To samo możemy powiedzieć o chorych z dusznością (astma, choroby serca, zapalenie płuc i t. d.) Tym osobnikom oddychanie przy leżeniu przychodzi z trudnością, ulżymy im, umożliwiając spanie w pozycji jaknajbardziej siedzącej.

Pan H. L. (Warszawa) Dziękujemy za uznanie! Pismo przesyłamy.

Dr. L. S. (Kraków) Mamy nadmiar materjału redakcyjnego. Musimy się trzymać ram programu. Adres zanotowaliśmy. Z niektórych propozycyj skorzystamy.

D. F. (Kraków) Leczenie łupieżu jest niezmiernie trudne i wymaga cierpliwości. W każdym przypadku należy ustalić przyczynę, co jest możliwe po dokładnem zbadaniu chorego.

Naogół łupież jest następstwem niedostatecznego pielęgnowania włosów i powstaje przy wielkiej suchości skóry. W takich wypadkach zaleca się częste mycie głowy ciepłą wodą i mydłem glicerynowem, oraz masażowanie skóry włosów końcami palców. Takie masaże wywołują ożywiony obieg krwi, a to bardzo dobrze działa na porost włosów. Nie jest natomiast pożądane myć głowę płynami jak spirytus, ocet, i t. d. gdyż płyny te odtłuszczają skórę i wywołują jeszcze większą ilość łupieżu.

„Nadzieja 2“. Oziębłość płciowa jest zjawiskiem o wiele częstszem u kobiet, niż naogół się przypuszcza. Szczególnie często niemożność wyzwolenia orgazmu występuje u kobiet, które w przeszłości oddawały się samogwałtowi. Van den Velde radzi w podobnych wypadkach przedłużyć okres pieszczot przedwstępnych. Dobra wola i delikatność partnera odgrywa większą rolę, niż wszelkie leki. Warto poradzić się wykształconego seksuologa, gdyż i inne momenty w toku aktu płciowego mają znaczenie.

R. W. (Warszawa) Jednym z najlepszych środków, zapobiegających zajściu w ciążę jest dopasowane przez ginekologa pesarjum, które można nabyć już za kilka złotych.
Poradnia świadomego macierzyństwa mieści się na ulicy Leszno 23.

Aniela M. (Łódź). „Obieranie“ skóry jest zwykłym objawem przy stosowaniu zalecanych środków. Nie powinno to Panią niepokoić; dopóki wszakże łuszczenie nie ustąpi, radziłbym kurację narazie przerwać.

Cees. (Kielce). Zapytuje Pan, czy współczesne badania lekarskie upoważniają do stosowania preparatów hormonalnych w leczeniu łysienia. Nie ulega wątpliwości, że porost włosów zależy od t. zw. gruczołów dokrewnych, które wydzielają do krwiobiegu pewne ciała chemiczne t. zw. hormony, warunkujące stopień i charakter uwłosienia. Najważniejszą rolę w tym względzie odgrywają gruczoły płciowe, jądra i jajniki. Dowodzi tego fakt, że uwłosienie ciała zjawia się w okresie dojrzewania płciowego, gdy odpowiednie gruczoły zaczynają intensywnie produkować hormony płciowe, męski, lub żeński. U ludzi, pozbawionych jąder (kastraci) uwłosienie zanika. Łysienie jest chorobą mężczyzn — prawie nie spotyka się u kobiet.

Rzecz ciekawa: wypadanie włosów głowy występuje bardzo często u pozatem silnie owłosionych mężczyzn, wykazujących zazwyczaj silny temperament i wcześnie płciowo dojrzewających. Nadmiar zatem hormonów płciowych męskich sprzyja, być może, wczesnemu łysieniu. Dlatego też czynione były próby leczenia łysienia wstrzykiwaniami preparatów hormonu żeńskiego, które znajdują się w handlu. Z innych gruczołów dokrewnych, wpływających na uwłosienie należy gruczoł tarczykowy (na szyi) oraz przysadkę mózgową.
Próby leczenia hormonami są uzasadnione, muszą się jednak odbywać pod kontrolą lekarską, gdyż nieumiejętne ich stosowanie spowodować może poważne szkody.

P. S. Spowodu wielkiej liczby listów pozostałe odpowiedzi umieścimy w następnym numerze.

Następny numer (Nr. 3) ukaże się 15-go maja

Cena ogłoszeń: 1/1 str. — zł. 350.— 1/2 str. — zł. 180.— 1/4 str. — zł. 95.— 1/8 str. — zł. 60. 1/16 str. — zł. 35.—.
Adresy lekarzy — zł. 10.—. adresy firm — zł. 15.—. Lecznice — ceny normalne — 25% rabatu.

Nakładem Drukarni „Monolit“. Redaktor naczelny: Dr. Henryk Markiewicz.

Ad dakcji i Administracji: Warszawa, Elektoralna 3. Tel. 5.81-92. P. K. O. 17.490.